



Educação Física – 12.º Ano

Síntese da Planificação 2021/22

Aulas Previstas/Turma														Observações			
Período	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M				
1.º Período	37	37	38	36	36	37	36	37	36	38	38	36	36				
2.º Período	39	40	39	38	38	39	38	39	38	39	39	38	38				
3.º Período	21	21	22	20	20	21	20	21	22	20	20	20	22				
Total	97	98	99	94	94	97	94	97	96	97	97	94	96				

As aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos

Instrumentos e Critérios de Avaliação									
Domínios / Áreas Temáticas		Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%		
1.º Período		Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos		%		
Atividades Físicas - subáreas: Basquetebol Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)/Atletismo Aptidão Física		Desportos Coletivos + Exercício Critério		45 (50+50)	70	Observação direta em aula Empenho		30	
		Esquema de solo / Acrobática / Coreografia ou Desportos Individuais		45		Segurança			25
		Aptidão Física		10		Responsabilidade			25
						Cooperação			25
2.º Período		Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos		%		
Atividades Físicas - subáreas: Badminton Futebol Aptidão Física		Desportos Individuais + Exercício Critério		45 (50+50)	70	Observação direta em aula Empenho		30	
		Desportos Coletivos + Exercício Critério		45 (50+50)		Segurança			25
		Aptidão Física		10		Responsabilidade			25
						Cooperação			25
3.º Período		Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos		%		
Atividades Físicas - subáreas: Voleibol Atletismo / Ginástica acrobática Conhecimentos		Desportos Coletivos + Exercício Critério		45 (50+50)	70	Observação direta em aula Empenho		30	
		Desportos Individuais ou Esquema de solo / Acrobática / Coreografia		45		Segurança			25
		Ficha de avaliação		10		Responsabilidade			25
						Cooperação			25

Área dos Conhecimentos: Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. verdade desportiva.

Alunos com atestado médico total: Instrumentos base nos 1º e 2º períodos (70%): Atividades Físicas + Aptidão Física (100%) – 1 Teste escrito + 1 Ficha de avaliação. | **Instrumentos base no 3º período (70%):** 1 Teste escrito (Atividades Físicas e Aptidão Física - 90%) + 1 Ficha de avaliação (Conhecimentos - 10%) | **Instrumentos complementares (30%):** Observação direta em aula – Empenho (25%), Segurança (25%), Responsabilidade (25%), Cooperação (25%). **Alunos com atestado médico parcial:** 1 teste escrito por período (modalidade condicionada).

Material básico para a aula: T-shirt, meias de algodão, sapatilhas e calções/fato de treino, máscara e cadeado