

Planificação Geral
2022/2023

Disciplina **Educação Física**
Ano **3º**

| 1.º Semestre | | 2.º Semestre | |
|---|----|--|----|
| N.º de aulas previstas | 38 | N.º de aulas previstas | 10 |
| Aprendizagens Essenciais | | | |
| <p>MÓDULO 12 – Jogos Desportivos Coletivos III – Futsal</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Futsal, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>MÓDULO 13 - Ginástica III - Ginástica Acrobática</p> <p>1 - Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p>MÓDULO 14 - Dança III - Danças Sociais</p> <p>1 - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> | | <p>MÓDULO 15 - Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas III</p> <p>1 - Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>2 - 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:</p> <p>2.1 - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</p> <p>2.2 - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</p> <p>2.3 - A violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</p> <p>2.4 - A corrupção versus verdade desportiva.</p> <p>MÓDULO 16 – Aptidão Física</p> <p>1 - Neste módulo define-se como norma para o sucesso o aluno evidenciar estar na zona saudável de aptidão física (ZSAF) para a aptidão aeróbia e muscular, com referência aos valores estabelecidos na bateria de testes do FITescola®, na resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral, para a sua idade e sexo, nos testes de:</p> <p>1.1 - Vaivém</p> <p>1.2 - Senta e alcança</p> <p>1.3 - Extensões de braços</p> <p>1.4 - Abdominais</p> | |

Cofinanciado por:



SELO DE CONFORMIDADE EQAVET

| PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO | | | |
|---|---|-------------------|---|
| Domínios de aprendizagem | | Ponderação | CrITÉrios de avaliação |
| Conhecimentos e Capacidades | Capacidade de aplicao Prática Conhecimento Científico | 60% | O aluno desenvolve a competências Técnico e/ou táticas da modalidade em cada módulo Compreensão Rigor Aplicao Prática |
| Atitudes e Valores | Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovao Cidadania e Participao Liberdade | 40% | Responsabilidade Participao Reflexão Cooperao |

Cofinanciado por:



SELO DE CONFORMIDADE **EQAVET**