

PLANIFICAÇÃO ANUAL	EDUCAÇÃO FÍSICA	12º ANO
<b>AULAS PREVISTAS: 3 AULAS / SEMANA</b>		
<b>1º SEMESTRE</b>		<b>2º SEMESTRE</b>
<p><b>Domínio das Atividades Físicas</b></p> <p>- Avaliação inicial das diferentes atividades físicas a lecionar ao longo do ano; *</p> <p>- Revisão e consolidação de conteúdos anteriores, aprendizagem e desenvolvimento de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 11º ano; *</p> <p><b>Domínio da Aptidão Física</b></p> <p>- Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FITescola: “vaivém” (aptidão aeróbica), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular); verificação do peso e da altura (composição corporal).</p>		<p><b>Domínio das Atividades Físicas</b></p> <p>- Desenvolvimento, aplicação e consolidação de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 12º ano; *</p> <p><b>Domínio da Aptidão Física</b></p> <p>- Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FITescola: “vaivém” (aptidão aeróbica), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular); verificação do peso e da altura (composição corporal).</p>
<p><b>* ATIVIDADES FÍSICAS SELECIONADAS</b> – As atividades físicas são selecionadas, integrando as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Desportivo Coletivos – Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol (no mínimo 2)</li> <li>• Ginástica – Solo, Aparelhos, Acrobática/Atletismo (no mínimo 1)</li> <li>• Atividades Rítmicas Expressivas – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais (no mínimo 1)</li> <li>• Raquetas / Outras – Badminton, Ténis / Jogos Tradicionais Populares; Exploração da Natureza; Luta/Judo (no mínimo 2)</li> </ul> <p>Podendo ainda integrar outras, de acordo com o plano de turma.</p>		
<p><b>Domínio dos Conhecimentos</b></p> <p>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.</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</li> <li>- Corrupção vs. verdade desportiva.</li> </ul> <p>Regras, regulamentos, sinais da arbitragem e equipamentos específicos das matérias abordadas; função e modo de execução das ações técnico-táticas definidas; padrões das ações técnico-táticas das matérias abordadas.</p>		
<p>Teste escrito e / ou trabalho individual / grupo e / ou questionários em contexto de aula.</p>		<p>Teste escrito e / ou trabalho individual / grupo e / ou questionários em contexto de aula.</p>