

**Planificação Geral**  
2022/2023

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

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	46	N.º de aulas previstas	2
Aprendizagens Essenciais			
<p><b>MÓDULO 12 – Jogos Desportivos Coletivos III – Futsal</b></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><b>MÓDULO 13 - Ginástica III - Ginástica Acrobática</b></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><b>MÓDULO 14 - Dança III - Danças Sociais</b></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><b>MÓDULO 15 - Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas III</b></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><b>MÓDULO 16 – Aptidão Física</b></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>	

<b>PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>			
<b>Domínios de aprendizagem</b>		<b>Ponderação</b>	<b>Critérios de avaliação</b>
<b>Conhecimentos e Capacidades</b>	Capacidade de aplicação Prática  Conhecimento Científico	60%	<b>O aluno desenvolve a competências Técnico e/ou táticas da modalidade em cada módulo</b>  <b>Compreensão</b>  <b>Rigor</b>  <b>Aplicação Prática</b>
<b>Atitudes e Valores</b>	Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade	40%	<b>Responsabilidade</b>  <b>Participação</b>  <b>Reflexão</b>  <b>Cooperação</b>

**Obs.:** Para efeitos de classificação, deverão ser utilizados três processos de recolha de informação de diferentes tipologias, a negociar/discutir com os alunos.