Agrupamento de Escolas
MADEIRA TORRES

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

Gestão Anual da Planificação do Currículo
Ano de 2026-2027
Departamento: Expressões
Disciplina: Grupo 620 – Educação Física **Ano: 12º**

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/*Objetivos* (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: +/-90 aulas
Tema A: **Área das Atividades Físicas**	**6 matérias:** **2 JDC; 1 GIN ou ATL; 1 DAN; 2 Outras Matérias (NAT e/ou ATL e/ou RAQ e/ou outras)** - **Jogos Desportivos Coletivos** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (**Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol**), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **- Ginástica** Compor e realizar e analisar, da GINÁSTICA (**Solo ou Aparelhos ou Acrobática**), as destrezas elementares de acrobacias, solo ou aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. **- Atletismo** Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz.	- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores. - Proporcionar atividades formativas, utilizando estratégias de situações, de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - Elaborar sequências de habilidades, coreografias; - Resolver problemas e situações de jogo; - Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc; - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em	20 a 30 10 a 20 ou 10 a 20

	- Atividades Rítmicas expressivas Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (**Dança – expressão e movimento**), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. **- Raquetes** Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares nos jogos de raquetes (**Badminton ou Ténis ou Ténis de Mesa**) aplicando as regras, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **- Natação** Deslocar-se com segurança no meio aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. **- Outras** (poderá ser considerado Atividades de Exploração da Natureza[1], Hóquei em campo/Floorball[2], Rugby[2], Corfebol[2], Basebol/Softbol[2] e Frisbee[2]): 1 - Realizar **Atividades de Exploração da Natureza**, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. 2 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Hóquei em Campo/Floorball**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. 3 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Rugby**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Conhecer e aplicar cuidados de higiene.	5 a 10 25 a 35

	4 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Corfebol**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. 5 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Basebol/Softbol**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. 6 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Frisbee**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. 1 – Aprendizagens Essenciais – DGE; 2 - Opção de Escola Consultar o Anexo das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 12º ano de escolaridade e o documento da Articulação Vertical.		
Tema B: **Área da Aptidão Física**	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FFITescola, para a sua idade e género.		6 a 10
Tema C: **Área dos Conhecimentos**	Conhecer 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		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas

	exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.		
Tema D: **Área das Atitudes e Valores**	Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda. Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negoceiam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros. Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico. Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos. Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
Avaliação Intercalar			
			+/- 25 aulas
Avaliação sumativa 1º Semestre			

			+/- 50 aulas
Avaliação Intercalar			
			+/- 70 aulas
Avaliação sumativa 2º Semestre			

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Diagnóstica/Prognóstica Formativa Sumativa Autoavaliação	- Observação em sala de aula e grelhas de registo - Testes específicos de aptidão física: Aptidão Aeróbia (Vaivém/Milha), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança) - Trabalho de pesquisa ou de projeto
Obs: no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
Recursos: instalações desportivas da escola e material desportivo específico de cada modalidade. **Estratégias:** exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	