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 - Cursos Profissionais

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/*Objetivos** (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: 56 aulas
Módulo 3 Jogos Desportivos Coletivos III (JDC III)	**Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos** do Nível Elementar **do Jogo Desportivo Coletivo** Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, **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.	**Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - Resolver problemas em situações de jogo; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. **Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	14 a 21 Tempos
Módulo 6 Ginástica III (GIN III)	**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	**Proporcionar atividades formativas, individualmente ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:** - Elaborar sequências de habilidades; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. **Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	6 a 10 Tempos

Módulo 9 Atividades Exploração da Natureza (Orientação / Natação)	**Realizar atividades de exploração da natureza (Orientação**), **aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas**, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente. **Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.**	**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:** - Explorar materiais; elaborar sequências de habilidades e resolver problemas em situações de jogo (Raquetas); - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. **Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	10 a 14 Tempos
Módulo 12 Dança III (DAN III)	**Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos**, integrados no Nível Elementar **da dança selecionada**, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:** - Elaborar coreografias; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. **Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	5 a 10 Tempos
Módulo 13 Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais (Aptidão Física – IC)	**Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia**, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e gênero. **- Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso**	**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:** - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.	8 a 12 Tempos
Módulo 16 Atividade Física e Contextos de Saúde III (SAÚDE III)	**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. **Analisar criticamente aspetos gerais da ética na**	**Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:** - Conhecer e aplicar os objetivos 6 e 7 (**); - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver	4 a 6 Tempos (Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas)

	participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: - **a especialização precoce** e a exclusão ou abandono precoces; - **a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde**; - **a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo**; - **a corrupção versus verdade desportiva.**	na aprendizagem.	
Avaliação Intercalar			
			17 aulas
Avaliação sumativa 1º Semestre			
			+/-35 aulas
Avaliação Intercalar			
			+/- 47 aulas
Avaliação sumativa 2º Semestre			

* Disciplinas com UFCDs

** Consultar o Anexo 1 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para este ano de escolaridade.

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Diagnóstica/Prognóstica Formativa Sumativa Autoavaliação	Observação em sala de aula e grelhas de registo Testes específicos de aptidão física (Plataforma FITescola: 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 módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
Recursos: instalações desportivas da escola e da Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras (Física) e material desportivo específico de cada modalidade. **Estratégias:** exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	