|  |  |
| --- | --- |
| **Planificação Geral** 2021/2022 |  |
| Disciplina | **Educação Física** |
| Ano  | **3º**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **1.º Semestre** | **2.º Semestre** |
| N.º de aulas previstas | 48 | N.º de aulas previstas |  |
| **Aprendizagens Essenciais** |
| **MÓDULO 12 – Jogos Desportivos Coletivos III – Futsal**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.**MÓDULO 13 - Ginástica III - Ginástica Acrobática**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.**MÓDULO 14 - Dança III - Danças Sociais**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. | **MÓDULO 15 - Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas III**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. 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: 2.1 - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; 2.2 - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; 2.3 - A violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; 2.4 - A corrupção versus verdade desportiva.**MÓDULO 16 – Aptidão Física**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:1.1 - Vaivém1.2 - Senta e alcança1.3 - Extensões de braços 1.4 - Abdominais |

|  |
| --- |
| **PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO** |
| **Domínios de aprendizagem** | **Ponderação** | **Critérios de avaliação** |
| **Conhecimentos e Capacidades**  | Capacidade de aplicação PráticaConhecimento Científico | 60% | **O aluno desenvolve a competências Técnico e/ou táticas da modalidade em cada módulo****Compreensão****Rigor****Aplicação Prática** |
| **Atitudes e Valores** | Responsabilidade e IntegridadeExcelência e ExigênciaCuriosidade, Reflexão e InovaçãoCidadania e ParticipaçãoLiberdade | 40% | **Responsabilidade****Participação****Reflexão****Cooperação** |

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