PLANIFICAÇÃO ANUAL 2026/27– EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º ANO

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	VOLEIBOL	Passe alto (frente e costas) Manchete. Receção. Serviço por baixo. Serviço por cima. Remate. Remate em suspensão. Bloco. Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo, utlizando os gestos técnicos acima mencionados.	A B C D E F H I J	Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
			BASQUETEBOL	Mudanças de direção entre pernas/trás das costas Lançamento na passada Lançamento parado Finta com arranque em drible Lança em suspensão Drible com mudança de direção Passe com uma mão Realiza ações técnico-táticas de jogo: Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação			

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	FUTEBOL	Passe Receção Condução de bola Remate Remate de cabeça Drible Finta Desmarcação Marcação Interceção Desarme Realiza ações técnico-táticas de jogo: - Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	RAQUETAS	Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	BADMINTON	**Posição Base** **Serviço (curto e longo)** **Clear** **Lob.** **Amortie.** **Drive.** **Remate.**	A B C D F H I	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; - Jogos condicionados. - Jogo 1x1 e pares	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	GINÁSTICA	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática), aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	ACROBÁTICA	Coreografia em grupo.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Coreografia em grupo.	De acordo com o quadro geral (ver anexo)

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	**ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS**	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	DANÇAS SOCIAIS e/ou DANÇAS TRADICIONAIS	Danças Sociais: Merengue, Rumba Quadrada, Valsa Lenta, Foxtrot Social, Chá chá chá ou outra.	A B C D E F H I j	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Coreografia a peres ou em grupo	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
APTIDÃO FÍSICA	**APTIDÃO FÍSICA**	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	RESISTÊNCIA. FORÇA. VELOCIDADE. FLEXIBILIDADE. DESTREZA GERAL	Vai-vem Teste dos abdominais Impulsão horizontal Corrida de velocidade (40m) Senta e alcança	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	3x/ano 1 em cada período (penúltima semana de cada período)
CONHECIMENTOS	**CONHECIMENTOS**	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 exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: - cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar,desfibrilhar, estabilizar); - assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Ressuscitation Council (ERC); - reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de soccorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visivel, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).			A B C D G I	relatório, questionário, teste, trabalho individual, trabalho de grupo e/ou apresentação oral	Ao longo do ano.
ATITUDES	**ATITUDES**	Responsabilidade e integridade Empenho e curiosidade Cidadania e participação			E F G J	- Observação direta; - Grelhas de registo.	Ao longo do ano