Educação Física - Planificação Anual - 2026/2027 12º Ano

MÓDULO	Designação	Duração de referência			
		horas	Tempos 45min		
3	Jogos desportivos coletivos III .- Futebol	16,5	**22**	**3º ANO**	**59 Tempos**
6	Ginástica III	12	**16**		
12	Dança III	6	**8**		
9	Atividades Exploração Natureza	5	**7**		
16	Atividades Físicas/Contextos e Saúde III	4,5	**6**		
		44,25	**59**		

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO
PESSOAS 2030
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia
SELO DE CONFORMIDADE EQAVET

3º Ano	MÓDULO 3: Jogos desportivos coletivos III - Futebol 22 tempos de 45’
Conteúdos	Em situação de jogo 5x5 ou 7x7: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. 2. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe. Na direção da baliza e/ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque: aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.
Situações de aprendizagem/avaliação	Execução prática da atividade – Exercício critério. Observação direta do trabalho realizado e registo. Teste escrito.
Estratégias	Trabalho de elevação da técnica individual Jogo. Torneio
Aplicação dos critérios de avaliação	Dentro dos 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 65%; Participação desportiva 15% Dentro dos 5%: Empenho – 1%; Clima ap.– 1%; Ass./ pont – 1%; Faltas material – 2%

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO
PESSOAS 2030
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia
OPERAÇÃO DE IMPORTÂNCIA ESTRATÉGICA PESSOAS 2030
SELO DE CONFORMIDADE EQAVET

3º Ano	MÓDULO 6: Ginástica III - GINÁSTICA ACROBÁTICA 16 tempos de 45’
Objetivos Gerais	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.
Conteúdos	Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão; O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado; Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão; Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos; Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases
Situações de aprendizagem/avaliação	Execução prática da atividade. Observação direta do trabalho realizado e registo. Apresentação de sequência gímnica. Teste escrito.
Estratégias	Trabalho individual de elevação da técnica individual Trabalho de grupo.

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO
PESSOAS 2030
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia
OPERAÇÃO DE IMPORTÂNCIA ESTRATÉGICA PESSOAS 2030
SELO DE CONFORMIDADE EQAVET

3º Ano	MÓDULO 12: Dança III - Danças tradicionais	8 tempos de 45’
Objetivos Gerais	**Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem.**	
Conteúdos	**Dança o Regadinho, a Erva-cidreira (simplificada, sem escovinha) ou outras danças com as mesmas características (passo de passeio, passo saltado, passo saltitado e passo corrido) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: No Regadinho: Maria – gingar a bacia no passo de passeio; Inicia o passo saltado cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores; Realiza o passo saltitado com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. Na Erva-cidreira (simplificada, sem o passo de escovinha): Executa o passo de passeio, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão e finalizando com o Manel voltado para o seu par; Realiza o passo de passeio, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado no mesmo sentido; Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.**	
Situações de aprendizagem/avaliação	**Execução prática da atividade. Observação direta do trabalho realizado e registo. Trabalho.**	
Estratégias	**Trabalho de elevação da técnica individual Trabalho de grupo.**	

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO
PESSOAS 2030
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia
OPERAÇÃO DE IMPORTÂNCIA ESTRATÉGICA PESSOAS 2030
SELO DE CONFORMIDADE EQAVET

3º Ano	MÓDULO 16: Atividade Física / Contexto e Saúde III:	6 tempos de 45’
Objetivos Gerais	**Identifica 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.**	
Conteúdos	**Analisa 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: − 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) vs espírito desportivo; − A corrupção vs verdade desportiva.**	
Situações de aprendizagem/avaliação	**Trabalho escrito.**	
Estratégias	**Trabalho individual de pesquisa Apresentação**	

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO
PESSOAS 2030
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia
SELO DE CONFORMIDADE EQAVET

3º Ano	MÓDULO 9: Atividades de Exploração Natureza 7 tempos de 45’
Objetivos Gerais	**Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços (percursos aquáticos à superfície e em profundidade, várias situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição).**
Conteúdos	**Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas com os movimentos propulsivos. Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação de braços e pernas. Salta de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda), fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.**
Situações de aprendizagem/avaliação	**Execução prática da atividade. Teste escrito.**
Estratégias	**Trabalho de elevação da técnica individual**

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO
PESSOAS 2030
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia
OPERAÇÃO DE IMPORTÂNCIA ESTRATÉGICA PESSOAS 2030
SELO DE CONFORMIDADE EQAVET