



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FAFE

**PLANO CURRICULAR DE
EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO PROFISSIONAL
12.º ANO
TURMAS - O, P, Q**

Departamento de Expressões

2023/2024



1. Planificação a médio/ longo prazo

Período Letivo	Módulos/UFCD	Aprendizagens Essenciais/Conteúdos	Ações estratégicas/Tarefas a desenvolver	Áreas de competência do PASEO	Processos de recolha de informação (Avaliação)	N.º de aulas
1.º/2.º/ 3.º	MÓDULO 3 JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III	<p>Futebol/Futsal – Nível Elementar</p> <p>O aluno:</p> <p>1.Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas;</p> <p>2.Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo;</p> <p>3.Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de golos; c) bola fora e reposição da bola em jogo; d) canto e pontapé de canto; e) principais faltas e incorreções; f) marcação de livres e de grande penalidade e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento; em situação de jogo 5x5 ou 7x7:</p> <p>4.1. 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:</p> <p>4.1.1. remata, se tem a baliza ao seu alcance;</p> <p>4.1.2. passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação;</p> <p>4.1.3. conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar;</p> <p>4.2. 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;</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais.</p> <p>Trabalho por circuitos.</p> <p>Jogos reduzidos e condicionados.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/ registo</p>	14

		<p>4.3. aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza;</p> <p>4.4. logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva;</p> <p>4.5. como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo e ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado;</p> <p>5. realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações seguintes: a) receção de bola; b) remate; c) remate de cabeça; d) condução de bola; e) drible; f) finta; g) passe; g) desmarcação e i) marcação.</p>				
1.º/2.º/ 3.º	MÓDULO 6 GINÁSTICA III	<p>Ginástica Acrobática – Nível introdução</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança;</p> <p>2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos;</p> <p>3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar;</p> <p>4. 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:</p> <p>4.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão;</p> <p>4.2. 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 com desmonte controlado e com os braços em elevação superior;</p> <p>4.3. 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</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/ registo</p>	10

		<p>pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços; desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior;</p> <p>4.4. 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.</p> <p>4.5. 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 gêmeos;</p> <p>5. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>5.1. 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 gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão;</p> <p>5.2. dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos;</p> <p>5.3. dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais;</p> <p>5.4. após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases;</p> <p>5.5. 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 com desmonte controlado e com os braços em elevação superior.</p>				
1.º/2.º/ 3.º	MÓDULO 12 DANÇA III	<p><u>Dança Social – Nível Elementar</u></p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/ registo</p>	6

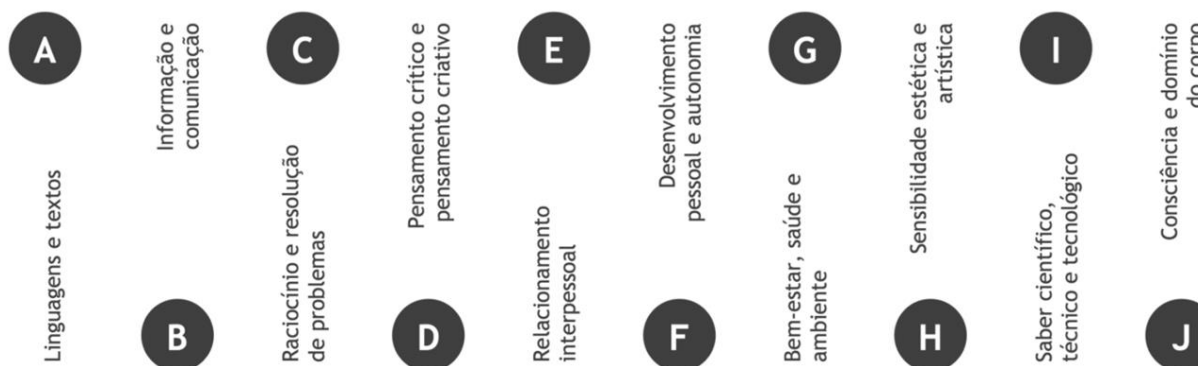
	<p>lhe são dirigidas;</p> <p>2. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações;</p> <p>3. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho;</p> <p>4. Chá-chá-chá: seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/ figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/ não progressivas:</p> <p>4.1. mantém uma postura natural, com os ombros descontraindo e cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “posição fechada” de “posição aberta” e identificando as posições relativas e pegadas a utilizar quando em “posição aberta”;</p> <p>4.2. domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de “posição de promenade aberta” e de “posição de contra promenade aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>Dança Tradicional - Nível Elementar:</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>2. Conhece a origem cultural e histórica da Dança Tradicional selecionada e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertence.</p> <p>3. Dança o Regadinho, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <p>3.1 Regadinho</p> <p>1. A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.</p> <p>2. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a</p>	<p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Tarefas individuais e grupo</p> <p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros</p>	<p>Cooperante Responsável Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/ registo</p>	<p>6</p>
--	--	---	---	--	----------

		<p>cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.</p> <p>3. Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</p>	<p>nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Tarefas individuais e grupo.</p>	<p>Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		
1.º/2.º/3.º	MÓDULO 9 ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	<p>Orientação – Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico;</p> <p>2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, entre outros), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga:</p> <p>2.1. Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, entre outras;</p> <p>2.2. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar;</p> <p>2.3. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;</p> <p>2.4. Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível;</p> <p>3. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Tarefas individuais e grupo</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/ registo</p>	8
1.º/2.º/3.º	MÓDULO 16 ATIVIDADES FÍSICAS / CONTEXTOS E SAÚDE III	<p>O aluno deve ser capaz de:</p> <p>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.</p> <p>2. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na</p>	<p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador</p>	<p>Trabalhos</p> <p>Questões aula</p> <p>Testes</p>	6

		<p>participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</p> <p>Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</p> <p>Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p>	<p>Cooperante Responsável Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		
1.º/2.º/3.º	MÓDULO 13 APTIDÃO FÍSICA	<p>Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Considera os objetivos relativos ao desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola.</p> <p>Resistência</p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p>1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p>Força</p> <p>1. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>1.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>1.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Velocidade</p> <p>1. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>1.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>1.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção,</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p>Tarefas individuais.</p> <p>Trabalho por estações.</p> <p>Trabalho por circuitos.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónimo B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/ registo</p>	9

	<p>combinação ou correção de resposta.</p> <p>1.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>1.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>1.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>1.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Flexibilidade</p> <p>1. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>1.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p>Destreza geral</p> <p>1. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p>				
Total de aulas previstas					53

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)



2. Critérios de avaliação das aprendizagens

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação ¹
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	AFD /Aptidão Física	90%	Observação: ✓ Grelha de observação do desempenho prático ✓ Grelha de observação direta
	Conhecimentos	10%	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

¹ Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

Critérios de avaliação (atestado médico)

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação ²
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	AFD /Aptidão Física	90%	Análise de Conteúdo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD ✓ Apresentação Oral ✓ Relatório de aula ✓ 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras) – módulo de Aptidão física
	Conhecimentos	10%	Testagem: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito <ul style="list-style-type: none"> ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

² Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

2.1. Descritores de desempenho

Domínios	Descritores de desempenho ³			
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
AFD /Aptidão Física	Coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza sempre com oportunidade e correção técnica todos os gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa sempre os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando sempre um padrão uniforme de correta execução.	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando um padrão uniforme de correta execução.	Às vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica alguns dos gestos/ações / conteúdos solicitados. Executa por vezes os gestos/ conteúdos /ações com alguma consistência, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza alguns gestos/ conteúdos técnicos solicitados ou não conhece e não os realiza. É pouco consistente na execução dos gestos/conteúdos, e não mostra um padrão uniforme de correta execução.
Conhecimentos	Revela elevado desempenho no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica sempre corretamente os conceitos. Relaciona e aplica sempre os conceitos mesmo em situações novas.	Revela facilidade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica corretamente os conceitos. Relaciona e aplica os conceitos mesmo em situações novas.	Revela alguma dificuldade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Às vezes conhece e aplica os conceitos. Às vezes relaciona e aplica os conceitos, mas com dificuldade em situações novas.	Revela muitas dificuldades no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica alguns conceitos ou não conhece e não os aplica. Relaciona pouco os conceitos ou não os relaciona.

23/10/2023

A Coordenadora de Departamento

Sara Alexandra Pereira Araújo

³ Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. À avaliação qualitativa do nível de desempenho, corresponde, quando aplicável, o intervalo quantitativo previsto no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

