

Planificação Geral
2023/2024Disciplina: **Educação Física**
Ano: **3º**

| 1.º Semestre | | 2.º Semestre | |
|------------------------|----|------------------------|---|
| N.º de aulas previstas | 48 | N.º de aulas previstas | 0 |

Aprendizagens Essenciais/Conteúdos**MÓDULO 3 – 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 6 - Ginástica III - Ginástica Acrobática

1- Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

MÓDULO 12 - 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 13 – 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 - Vaivém
- 1.2 - Senta e alcança
- 1.3 - Extensões de braços
- 1.4 - Abdominais
- 1.5 - Velocidade (40 mts)
- 1.6 - Impulsão horizontal

MÓDULO 16 - 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.

| PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO | | |
|---|-------------------|--|
| Domínios de aprendizagem | Ponderação | Critérios de avaliação |
| DOMÍNIO 1 Atividades Físicas | 90% | Compreensão Apropriação Rigor |
| DOMÍNIO 2 Conhecimentos | 10% | Clareza Raciocínio Reflexão |
| | | Criatividade Responsabilidade |
| | | Participação Cooperação |