

| | | |
|---|---|--|
| Ano Letivo: 2021-2022 Ano de Escolaridade: 12º Tempos Letivos (50 min.): 3 | DEPARTAMENTO DE Expressões SECÇÃO DE Educação Física Disciplina: Educação Física 12.ºano | Curso Portaria n.º Ciclo de Formação Nível Secundário |
|---|---|--|

Racional da disciplina: Na disciplina vamos trabalhar o Domínio/ Área das Atividades Físicas, o Domínio/ Área da Aptidão Física e o Domínio/ Área dos Conhecimentos. No **12.º ano**, dando continuidade ao definido para o 11.º ano, permite-se a opção dos alunos - em cada turma - pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se /desenvolver-se, estando garantida a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo inerentes a esta proposta curricular. Como ano terminal de ciclo, e de um percurso de 12 anos da disciplina na escolaridade obrigatória, as aprendizagens a desenvolver orientam os alunos para o perfil de saída da escolaridade obrigatória, garantindo um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias à valorização desta área cultural, que permitam uma cidadania responsável, ativa e saudável. No primeiro Domínio o aluno deve ficar capaz de desenvolver as competências essenciais para este ano de escolaridade em **3 matérias** de nível INTRODUÇÃO e **3 matérias** de nível ELEMENTAR, de diferentes subdomínios/subáreas, sendo 4 subdomínios/subáreas OBRIGATORIOS e 2 subdomínios/subáreas de OPCÃO, no segundo, **1 matéria**, de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género) e no terceiro, **1 matéria**, Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras e analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas; vamos também incentivar/motivar os alunos à participação nas atividades do Projeto do Clube de Desporto Escolar, “Mexa-se, não fique parado, pela sua saúde”, do Plano Anual e outros que a Escola venha a desenvolver, reforçando a solidez do conhecimento e a dimensão prática e experimental das aprendizagens.

| DOMÍNIOS/TEMAS das AE | CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) | DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21 23 ESHM</i>) | ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA) |
|---------------------------------------|--|---|---|
| Domínio das Atividades Físicas | <ul style="list-style-type: none"> • No Domínio/ Área das Atividades Físicas O aluno deve ficar capaz de desenvolver as competências essenciais para o 12ºano de escolaridade em 3 matérias de nível INTRODUÇÃO e 3 matérias de nível ELEMENTAR, de diferentes subáreas. • No Subdomínio/subárea dos Jogos Desportivos Coletivos, 2 matérias obrigatórias, o basquetebol (ELE) e o Voleibol (ELE)); • No Subdomínio/subárea Ginástica e Atletismo, 1 matéria obrigatória, a Ginástica Acrobática, (ELE) dada a situação de pandemia, não se abordará em 2021/22; Atletismo (Corrida de resistência e salto em comprimento) • No Subdomínio/subárea Atividades Rítmicas Expressivas, 1 matéria obrigatória, as Danças Sociais; | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; Realizar tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; Estabelecer relações intra e interdisciplinares; Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: Elaborar sequências de habilidades; Elaborar coreografias; Resolver problemas em situações de jogo;</p> | Linguagens e Textos Informação e Comunicação Raciocínio e resolução de problemas Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Sensibilidade estética e artística Saber científico, técnico e tecnológico Consciência e domínio do corpo |

| DOMÍNIOS/TEMAS das AE | CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) | DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21 23 ESHM</i>) | ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA) |
|---|---|--|--|
| <p>Domínio da Aptidão Física</p> <p>Domínio dos Conhecimentos</p> | <ul style="list-style-type: none"> No Subdomínio/subárea de Raquetas e outras) 2 matérias opcionais, o Ténis e as Atividades de Exploração da Natureza. No Domínio/ Área da Aptidão Física O aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. Site da Plataforma FITescola. Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Velocidade (40m) e Agilidade (4x10) Força inferior 1 (impulsão vertical), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança), flexibilidade dos ombros, peso, altura e cintura, pregas? No Domínio/ Área dos Conhecimentos O aluno deve ficar capaz de: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras de acordo com a sua aptidão atual e estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino; 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”, Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; Corrupção vs Verdade Desportiva | <p>Explorar materiais;</p> <p>Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;</p> <p>Criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</p> <p>Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</p> <p>Criar soluções estéticas criativas e pessoais</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>Analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;</p> <p>Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</p> <p>Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>Realizar tarefas de síntese;</p> <p>Desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</p> <p>Elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>Saber questionar uma situação;</p> <p>Realizar ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <p>Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</p> | |

| DOMÍNIOS/TEMAS das AE | CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) | DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21 23 ESHM</i>) | ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA) |
|-----------------------|---|--|--|
| | | <p>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; Interpretar e explicar as suas opções; Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; Apresentar iniciativas e propostas; Ser autónomo na realização das tarefas; Cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>Conhecer e aplicar cuidados de higiene; Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> | |

AVALIAÇÃO das aprendizagens, tal como estipulado no *Referencial de Avaliação da ESHM*:

Domínio das Atividades Físicas (60%) - Rubricas: **Atletismo; Situação de jogo (formal ou reduzido); Exercício Crítico e Coreografia. Alunos com AM – Arbitragem ou questionário escrito (quando não for possível aplicar a Arbitragem) e Processo de Trabalho Individual.**

Domínio da Aptidão Física (30%) – Rubricas: **Aptidão Física. Alunos com AM – Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Prestação Oral.**

Domínio dos Conhecimentos (10%) – Rubricas: **Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) ou Questionário (escrito). Alunos com AM – Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Prestação Oral.**

| DOMÍNIOS/TEMAS das AE | CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) | DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21/23 ESHM</i>) | ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA) |
|-----------------------|---|--|---|
| | | | |