

Planificação Geral 2025/2026

Disciplina: **Educação Física**
Ano: **3.º ano**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	47	N.º de aulas previstas	
Aprendizagens Essenciais			
MÓDULO 12 – 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 13 - Ginástica III - Ginástica Acrobática 1 - Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.			
MÓDULO 14 - 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 15 - 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.			
MÓDULO 16 – 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 (40mts) 1.6 - Impulsão horizontal			

- Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
- *Matérias cuja leção deve ser privilegiada dentro da subárea.
- Conforme as particularidades da turma em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação.

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