



Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 12º Ano  
Pág.2

	<p><u>lançamentos</u> e <u>saltos</u>, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><b>SUBDOMÍNIO ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (<u>Dança</u>, <u>Danças Sociais</u>, <u>Danças Tradicionais</u>), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>SUBDOMÍNIOS - RAQUETAS e OUTROS</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de <b>Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa)</b> garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>OUTRAS</b> Realizar <b>Atividade de Exploração da Natureza</b>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação, e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;</li> <li>- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;</li> <li>- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibi-</b></p>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença</p>		
--	--	---	---	--	--

Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 12º Ano  
Pág.3

	<p><b>Jogos Tradicionais Populares</b> de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	<p><b>litem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<p>(A, B, E, F, H)</p>		
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver um <b>trabalho sistemático e empenhado</b> de forma a procurar ganhos de Aptidão física;</li> <li>- Desenvolver <b>capacidades motoras evidenciando Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbia</b>, enquadradas na <u>Zona Saudável de Aptidão Física/Perfil Atlético do programa <i>Fl-Tescola</i></u><sup>®</sup>, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>		
<p><b>CONHECIMENTOS</b></p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Identificar as componentes da Aptidão Física;</b></li> <li>- <b>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas Capacidades Motoras</b>, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da <b>intensidade e duração</b> do esforço, respeitando em todas as situações os <b>princípios básicos do treino</b>.</li> <li>- <b>Analisar criticamente aspetos gerais da</b></li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>		





Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 12º Ano

Pág.5

**NOTA:**

**Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):** **A** – Linguagens e textos / **B** – Informação e comunicação / **C** – Raciocínio e resolução de problemas / **D** – Pensamento crítico e pensamento criativo / **E** – Relacionamento interpessoal / **F** – Desenvolvimento pessoal e autonomia / **G** – Bem-estar, saúde e ambiente / **H** – Sensibilidade estética e artística / **I** – Saber científico, técnico e tecnológico / **J** – Consciência e domínio do corpo.

AESC, em 9 de setembro de 2025

Grupo de Educação Física