# Planificação Geral
2026/2027

Disciplina: **Educação Física**
Ano: **3.ºano**

| 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

1. Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
2. *Matérias cuja lecionação deve ser privilegiada dentro da subárea.
3. 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<br>Atividades Físicas | 90% | **Compreensão**<br>**Apropriação**<br>**Rigor**<br>**Clareza**<br>**Raciocínio**<br>**Reflexão**<br>**Criatividade**<br>**Responsabilidade**<br>**Participação**<br>**Cooperação** |
| DOMÍNIO 2<br>Conhecimentos | 10% | |