



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

Ano letivo 2024/2025

Referencial curricular da disciplina

DISCIPLINA: Educação Física **CURSO:** Técnico de Ação Educativa (TAE)/Técnico de Análise Laboratorial (TAL) **Ano curricular:** 12^º **Turma:** D

Módulos a lecionar: Módulo 3 – Jogos Desportivos Coletivos III (Andebol e Basquetebol); Módulo 6 – Ginástica III; Módulo 9 – Atividades de Exploração da Natureza; Módulo 12 – Dança III e Módulo 16 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde III.

Professor: Susana Soares

Introdução geral à disciplina:

É universalmente reconhecida a importância da disciplina de Educação Física no currículo dos alunos de todos os níveis de Educação e Ensino, enquanto promotora do seu desenvolvimento global e harmonioso, numa abordagem que estimula o raciocínio e a resolução de problemas complexos e tendo como finalidades:

1. desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;
2. favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente, a ética e o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;
3. reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social;
4. e assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.

Co-financiado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

Assim, os objetivos e orientações metodológicas da Educação Física baseiam-se numa conceção de participação dos alunos definida por quatro princípios fundamentais:

- a garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- a promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;
- a orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

(In Aprendizagens Essenciais de Educação Física)

Cofinanciado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO MODULAR – Ano letivo 2024/2025

DISCIPLINA: Educação Física MÓD.3 – Subárea: Jogos Desportivos Coletivos III – Andebol e Basquetebol (14 tempos) CURSO: TAE/TAL ANO CURRICULAR: 12.º ano

ÁREAS DE COMPETÊNCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

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

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Espírito desportivo; caracterização do jogo; ações técnico-táticas.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
<p><u>Área das Atividades Físicas</u> <u>Subárea – JDC III – Andebol e Basquetebol</u></p> <p>- Princípios do Espírito Desportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> Cooperação Fair-play <p>- Caraterização do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivo e regras <p>- Ações técnico-táticas</p> <p><u>Andebol</u></p> <p>- Ações técnico-táticas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as suas funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. Cooperar com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários. Conhecer o objetivo do jogo e as suas regras fundamentais. 	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diferenciação pedagógica Atividades formativas Exercícios analíticos (individuais e em grupos reduzidos) Jogo condicionado Jogo reduzido Relatórios Pesquisas na <i>internet</i> Trabalhos individuais 	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

<ul style="list-style-type: none">• Passe de ombro;• Receção;• Drible;• Remate em salto;• Marcação individual. <p><u>Basquetebol</u></p> <p>- Ações técnico-táticas</p> <ul style="list-style-type: none">• Passe;• Receção;• Drible;• Lançamento na passada e lançamento curto.• Passe e corte;• Desmarcação;• Marcação.		<ul style="list-style-type: none">• Apresentações.	
<p>AVALIAÇÃO: Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); exercícios critério, jogo reduzido, relatórios; trabalhos individuais e apresentações.</p>			



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

DISCIPLINA: Educação Física		MÓDULO 6 – Subárea - Ginástica III (8 tempos)		CURSO: TAE/TAL		ANO CURRICULAR: 12 ^o ano	
ÁREAS DE COMPETENCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)							
Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)		
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)		

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Pegas; base; volante; pares; trios; quadras e ajudas

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p><u>Área das Atividades Físicas</u></p> <p><u>Subárea – Ginástica III</u></p> <p>- Cooperação</p> <p>- Regras de utilização do material</p> <p>- Ginástica Acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> Figuras (pares, trios e quadras) Esquema coreográfico 	<ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança; compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos; conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar; combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio 	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diferenciação pedagógica Esquema coreográfico Relatórios Pesquisas na <i>internet</i> Trabalhos individuais Apresentações 	<p>A; B; C; D; E; F; G; H; I; J</p>

AValiação:

Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); exercícios critério; relatórios; trabalhos individuais e apresentações.

Co-financiado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

DISCIPLINA: Educação Física **MÓDULO:** 9 – Atividades de Exploração da Natureza/Orientação (10 tempos) **CURSO:** TAE/TAL **ANO CURRICULAR:** 12^o ano

ÁREAS DE COMPETENCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

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

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Dosear esforço; interpretação do mapa; simbologia.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
<p><u>Área das Atividades Físicas</u></p> <p><u>Subárea – Orientação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Cooperação Comportamento ecológico Doseamento do esforço Interpretação de mapa e preenchimento de cartão de controlo. Simbologia básica. 	<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. Identificar simbologia básica - tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência. 	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diferenciação pedagógica Exercícios em grupos reduzidos Percursos competitivos de orientação Relatórios Pesquisas na <i>internet</i> Trabalhos individuais / grupo Apresentações 	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

	<ul style="list-style-type: none">• Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.• Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utilizá-la para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.		
<p>AVALIAÇÃO: Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); exercícios critério; relatórios; trabalhos individuais e apresentações.</p>			

Cofinanciado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

DISCIPLINA: Educação Física		MÓDULO 12 - Subárea - Dança III – Danças aeróbica (10 tempos)		CURSO: TAE/TAL	ANO CURRICULAR: 12 ^o ano
ÁREAS DE COMPETENCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)					
Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Ritmo; expressão corporal; combinação coreográfica.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
<p style="text-align: center;">Área das Atividades Físicas Subárea – Dança III (dança aeróbica)</p> <p>- Interpretação rítmica e expressão corporal de acordo com o estilo de dança.</p> <p>- Combinação de apoios, movimentos locomotores e não locomotores.</p> <p>- Passos básicos e Passos específicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno conhece a origem cultural e histórica da Dança da Dança Aeróbica e identifica as suas características. • Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. • Selecionar com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica dos diferentes estilos de dança. • Dançar com a organização espacial definida, iniciando no 1^o tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos e combinações específicas selecionadas. 	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir, consolidar, aperfeiçoar e aplicar os fundamentos teóricos, técnicos e coreográficos. • Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual. • Aplicar as regras de participação, combinadas na turma. 	<p>A; B; C; D; E; F; G; H; I; J</p>

AVALIAÇÃO:
Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); apresentação coreográfica; relatórios; trabalhos individuais, apresentações.



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

DISCIPLINA: Educação Física **MÓDULO 16** – Atividades Físicas/Contextos e Saúde III (6 tempos) **CURSO:** TAE/TAL **ANO CURRICULAR:** 12.º ano

ÁREAS DE COMPETÊNCIA - PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

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

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Aptidão física e saúde; estilo de vida saudável.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>Área dos Conhecimentos</p> <p>- Métodos de Treino</p> <p>- Ética nas atividades desportivas</p>	<p>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo; • Corrupção vs verdade desportiva. 	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciação pedagógica • Exercícios práticos individuais • Debates • Pesquisas na <i>internet</i> • Trabalhos individuais • Trabalhos de grupo • Apresentações 	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J

AValiação:

avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); relatórios; trabalhos individuais e apresentações.



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

ORGANIZADOR/DOMÍNIO	AULAS PREVISTAS	MÓDULO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	14 tempos letivos	Módulo 3 – JDC III – Subárea Andebol e Basquetebol
	8 tempos letivos	Módulo 6 – Subárea Ginástica III
	6 tempos letivos	Módulo 9 – Subárea Orientação
	10 tempos letivos	Módulo 12 – Subárea Dança III
	10 tempos letivos	Módulo 13 – Subárea da Aptidão Física
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	6 tempos letivos	Módulo 16 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde III

Os tempos previstos são meramente indicativos, e não impeditivos da inclusão, alteração, adaptação ou eliminação das atividades propostas, de acordo com o perfil de cada turma, condições atmosféricas, utilização de ginásio fora do âmbito da disciplina de Educação Física e das atividades que promovam a interdisciplinaridade ⁽³⁾

A Professora,
Susana Soares

Cofinanciado por:

