

**Planificação Geral**  
**2021/2022**

Disciplina **Educação Física**  
Ano **2º F**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	30	N.º de aulas previstas	30
Aprendizagens Essenciais			
<p><b>MÓDULO 2 – Jogos Desportivos Coletivos II – Basquetebol</b></p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Basquetebol, 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.</p> <p><b>MÓDULO 5 - Ginástica II - Ginástica de Solo e um Aparelho (minitrampolim)</b></p> <p>1 - Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p>		<p><b>MÓDULO 11 - Dança II - Danças Tradicionais Portuguesas</b></p> <p>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.</p> <p><b>MÓDULO 8 - Outras Atividades Físicas Desportivas II – Badminton</b></p> <p>1 - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>MÓDULO 14 - Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas II</b></p> <p>1 - Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>2 - Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <p>2.1 - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</p> <p>2.2 - Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</p> <p>2.3 - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p>	

<b>PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>			
<b>Domínios de aprendizagem</b>		<b>Ponderação</b>	<b>Critérios de avaliação</b>
<b>Conhecimentos e Capacidades</b>	Capacidade de aplicação Prática  Conhecimento Científico	60%	<b>O aluno desenvolve a competências Técnico e/ou táticas da modalidade em cada módulo</b>  <b>Compreensão</b>  <b>Rigor</b>  <b>Aplicação Prática</b>
<b>Atitudes e Valores</b>	Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade	40%	<b>Responsabilidade</b>  <b>Participação</b>  <b>Reflexão</b>  <b>Cooperação</b>

Cofinanciado por:



SELO DE CONFORMIDADE **EQAVET**