

Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º Ano

Pág.1

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE) e Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PA)*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade, do seguinte conjunto de possibilidades: SUBDOMÍNIO JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	- Questionários, - Grelhas de observação, - Escalas de classificação, - Listas de verificação, - Grelhas de auto e heteroavaliação, - Trabalhos de pesquisa, - Relatórios, - Portefólios, - Pósteres, - Testes, - Questões de aula, - Apresentações orais, ou - Atividades de expressão motora.	1 aula de 50 min. + 1 aula de 100 min (2x50 min.) por semana, consoante os dias da semana que as turmas têm aulas:
	SUBDOMÍNIO GINÁSTICA Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Aparelhos ou Solo), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)		1º Semestre: Entre 44 e 53 aulas.
	SUBDOMÍNIO ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais,	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)		2º Semestre: Entre 46 e 48 aulas.

Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º Ano

Pág.2

	<p><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>SUBDOMÍNIOS - ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS</p> <p>Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTROS SUBDOMÍNIOS</p> <p>Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, crie oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. 	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		
<p>APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver um trabalho sistemático e 	<p>Proporcionar atividades formativas que</p>			

Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º Ano

Pág.3

	<p>empenhado de forma a procurar ganhos de Aptidão física;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver Capacidades Motoras evidenciando Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbia, enquadradas na <u>Zona Saudável de Aptidão Física/Perfil Atlético do programa FITescola®</u>, para a sua idade e sexo. 	<p>impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		
<p>CONHECIMENTOS</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar as componentes da Aptidão Física; - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades; - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realiza o exame 				



Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º Ano

Pág.4

	<p>primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo <i>European Resuscitation Council</i> (ERC); reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de <i>Heimlich</i>).</p>				
--	--	--	--	--	--

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