PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º A
2023-2024

Domínios/ Temas de aprendizagens	Aprendizagens Essenciais/ Objetivos	Conteúdos	Ações estratégicas	Perfil dos Alunos		Gestão do tempo	Instrumentos de avaliação		
				Áreas de Competência	Descritores		Domínios da Avaliação	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Peso percentual
ATIVIDADES FÍSICAS **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)**	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Andebol), 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.	**Voleibol:** (Nível elementar) Regras de jogo: (Nível Elementar) Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m) com a rede a 2,10 m/ 2,15 m de altura: - Serviço por baixo - Serviço por cima - Manchete - Passe alto de frente (toque de dedos) - Deslocamentos - Remate (em apoio) Em situação de exercício: - Passe alto de costas - Remate em suspensão	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; - 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. Atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de: - 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.	Criativo/ Expressivo Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas	A, C, D, J B, F, G	1º Período	**ATIVIDADES FÍSICAS** **Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.	30%
		Andebol: (Nível Introdutório) Regras de jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. Ações técnico-táticas: ➢ Pega da bola; ➢ Passe de ombro; ➢ Passe picado; ➢ Passe-Receção (em corrida); ➢ Drible em progressão; ➢ Remate em salto (após passe); ➢ Desmarcação; ➢ Equilíbrio ofensivo; ➢ Atitude defensiva; ➢ Interceção; ➢ Marcação individual; ➢ Como GR: Enquadramento e Contra-ataque.				2º período	**ATIVIDADES FÍSICAS** **Avaliação Final da Unidade Didática (UD)**	- Observação direta; - Grelha de registo; - Exercício critério; - Jogo reduzido.	10%

GINÁSTICA	Realizar um esquema a pares ou trios, 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.	**Ginástica acrobática** (Nível Introdutório) Combina numa coreografia (com música no máx. 2 min.) com: - afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio etc. com os seguintes elementos: **Elementos técnicos – Pares:** 1) O base em posição de deitado dorsal segura o volante em prancha ventral invertidos. 2) O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino: 3) Volante em um apoio sob a cocha do base. 4) Cambalhota à frente a dois (tank): 5) Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base. **Elementos técnicos – Trios:** 1) Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição suportam o volante em prancha dorsal. 2) Dois bases, frente a frente, em posição de afundo onde o volante realiza um equilíbrio em pé. 3) Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas. 4) Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial; após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição.			2º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS** **Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Realizar uma sequência. - Coreografia.	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS **Avaliação Final da Unidade Didática (UD)**		10%
RAQUETES	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e a «pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	**Badminton** (Nível Introdutório) Em exercício (6m distância): - Posição base; - Deslocamentos; - Tipos de pega (direita e esquerda); - *Clear;* - *Lob*; Em exercício: - Serviço curto; - Serviço comprido/ longo.			1º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS** **Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Jogo de singulares/ pares	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS **Avaliação Final da UD**		10%
ATLETISMO	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz**.**	(Nível Introdutório) ➢ Corrida de velocidade (40 m) com partida em pé; ➢ Corrida de estafetas (4x50 m); ➢ Salto em comprimento - técnica de voo na passada (6 a 10 passadas); ➢ Salta em altura com técnica de tesoura (com 4 a 6 passadas de balanço). ➢ Lançamento do peso (2/ 3 Kg) de lado sem balanço.			3º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS** **Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Concursos.	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS **Avaliação Final da UD**		10%
ATIVIDADES RITMICAS EXPRESSIVAS	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança Tradicional), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	(Nível Introdutório) Dança tradicional e popular – **Regadinho**: ➢ "passo de passeio"; ➢ "passo saltado cruzado"; ➢ "passo saltitado".			3º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS** **Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta - Coreografia a pares e/ ou em grupo - Grelhas de registo	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS **Avaliação Final da UD**		10%

APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	➢ Resistência; ➢ Força; ➢ Velocidade; ➢ Flexibilidade; ➢ Destreza geral.	- Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula. - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.			Ao longo do ano		**APTIDÃO FÍSICA**	- Grelhas de registo - Plataforma e bateria/ protocolos de testes do Fitescola; - Tabelas da Plataforma FITescola® como referência dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física (https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf)	20%
ATITUDES E VALORES		Para além das Atitudes Gerais deve ainda: - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; - Evita ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros; - Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações; - Cumpre com as regras de segurança das diferentes modalidades; - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material; - É assíduo e pontual; - Faz-se acompanhar do equipamento desportivo para a realização das aulas; - É empenhado e esforçado nas tarefas propostas; - Tenta superar as suas dificuldades.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Analisar situações com diferentes pontos de vista e confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - 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. - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com 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; - Preparação e organização dos materiais. - 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.	Crítico/ Analítico Respeitador da diferença Questionador e Comunicador Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo Cuidador de si e do outro	A, B, C, D, G A, B, E, F, H A, B, D, E, F, G, H, I, J B, C, D, E, F, G, I, J B, E, F, G	Ao longo do ano	**ATITUDES E VALORES**	- Observação direta; - Grelha de registo	30%

CONHECIMENTOS	✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/ determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordas, bem como as regras das modalidades e sinais de arbitragem. ✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas; ✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas. 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 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 *European Ressuscitation Council* (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 *Heimlich*).	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas.	Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador	A, B, G, I, J A, B, C, D, F, H, I, J	Ao longo do ano		**CONHECIMENTOS**	- Questões aula (orais) - Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adeque à turma)	10%

Cofinanciado por:
REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO
POCH
PORTUGAL 2020
Governo da República Portuguesa
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Notas:

- No **10º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em uma matéria de diferentes subáreas;
- As matérias e conteúdos serão selecionados pelo professor de acordo com o perfil da turma, bem como dos recursos materiais e de espaço disponíveis para a execução das respetivas Unidades Didáticas;
- A calendarização será feita de acordo com o espaço físico disponível, recursos materiais e em coordenação/ concordância com as restantes turmas que tiverem aula em simultâneo. A mesma poderá sofrer alterações em virtude destes mesmos constrangimentos.

Vila Flor, 27 de setembro de 2023

O docente, _____
(Francisco Sousa)