

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.	Basquetebol: (Nível elementar) Regras de jogo: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais e h) 3 segundos. Ações técnico-táticas (Jogo 3x3 e 5x5): Ações ofensivas: > Passe de peito; > Passe picado; > Passe com uma mão; > Passe e corte; > Receção; > Drible de progressão; > Drible de proteção; > Mudança de direção pela frente; > Lançamento na passada; > Lançamento em apoio; > Lançamento em suspensão; > Desmarcação; > Enquadramento ofensivo. > Fintas de arranque em drible; > Aclaramentos. Ações defensivas: > Posição básica defensiva; > Defesa individual; > Ressalto defensivo; > Enquadramento defensivo; Em exercício critério: > Mudança de direção entre pernas; > Mudança de direção por trás das costas; > Arranque em drible (direto ou cruzado).	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - Elaborar sequências de habilidades; - Elaborar coreografias; - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais.	Criativo/ Expressivo	A, C, D, J	1º Período	Domínios da Avaliação 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);	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.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	B, F, G		ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da Unidade Didática (UD)	- Observação direta; - Grelha de registo; - Exercício critério; - Jogo reduzido.	10%
						2º período			

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Drible em progressão; ➤ Remate em salto (após passe); ➤ Desmarcação; ➤ Equilíbrio ofensivo; ➤ Atitude defensiva; ➤ Interceção; ➤ Marcação individual; ➤ Como GR: Enquadramento e Contra-ataque. 		
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.		
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); - <i>Clear</i> ; - <i>Lob</i> ; Em exercício: - Serviço curto; - Serviço comprido/ longo.		
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) <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 		

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%	
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%	
3º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Concursos.	30%	
	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD		10%	

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança Tradicional), seqüências 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%
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%	

<p>ATITUDES E VALORES</p>		<p>Para além das Atitudes Gerais deve ainda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <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 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. <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. 	<p>Crítico/ Analítico</p> <p>Respeitador da diferença</p> <p>Questionador e Comunicador</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</p> <p>Cuidador de si e do outro</p>	<p>A, B, C, D, G</p> <p>A, B, E, F, H</p> <p>A, B, D, E, F, G, H, I, J</p> <p>B, C, D, E, F, G, I, J</p> <p>B, E, F, G</p>	<p>Ao longo do ano</p>	<p>ATITUDES E VALORES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelha de registo 	<p>30%</p>
----------------------------------	--	--	--	---	--	----------------------------	----------------------------------	---	------------

<p>CONHECIMENTOS</p>	<p>✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordadas, bem como as regras das modalidades e sinais de arbitragem.</p> <p>✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas;</p> <p>✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas.</p> <p>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.</p> <p>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:</p> <p>cumprir e explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</p> <p>assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;</p> <p>realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;</p> <p>contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;</p> <p>realizar 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);</p> <p>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>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</p> <p>- Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</p> <p>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</p> <p>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</p> <p>- Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>- Realizar tarefas de síntese;</p> <p>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</p> <p>- Elaborar planos gerais, esquemas.</p>	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado</p>	<p>A, B, G, I, J</p>	<p>Ao longo do ano</p>	<p>CONHECIMENTOS</p>	<p>- Questões aula (orais)</p> <p>- Teste Escrito</p> <p>- Trabalho de pesquisa bibliográfica</p> <p>- Relatórios das aulas</p> <p>- Fichas formativas</p> <p>(É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)</p>	<p>10%</p>
-----------------------------	--	--	--	----------------------	------------------------	-----------------------------	---	------------



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)