

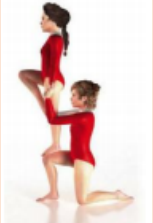


**Planeamento das Atividades Letivas
da Disciplina de Educação Física**

10º Ano – Turma A

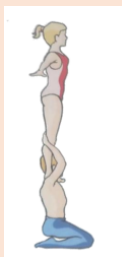
Aprendizagens Essenciais Domínios		Conteúdos	Gestão do tempo	Ações estratégicas (possibilidades de abordar os conteúdos tendo em conta as especificidades dos alunos)	Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação
ÁREAS	SUB ÁREA				Áreas de Competência/ Descritores	
		<p>FUTSAL (Nível Introdução) Regras de jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.</p> <p>Ações técnico-táticas: (3x1+GR/ 5x2+GR; Jogo 4x4)</p> <p>Ações ofensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Receção; ➢ Passe ➢ Enquadramento ofensivo ➢ Condução de bola ➢ Desmarcação ➢ Aclaramentos ➢ Remate ➢ Cabeceamento (em exercício) <p>Ações defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Marcação ➢ Como Guarda Redes: enquadramento; impedir golo; passe. 	2º Período	<p>- Situação de jogo reduzido/formal; - Grupos homogéneos/ heterogéneos; - Tarefas de competição; - Exercícios critério - Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar sequências de habilidades; - Elaborar coreografias; - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - Criar um texto ou solução face a um desafio; - Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. 	Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal

<p>ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)</p> <p>BASQUETEBOL (Nível Introdução) 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.</p> <p>Ações técnico-táticas: (Jogo 3x3) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe de peito; ➤ Passe picado; ➤ Receção; ➤ Paragens e rotações sobre um apoio; ➤ Drible de progressão; ➤ Lançamento na passada; ➤ Lançamento em apoio; ➤ Defesa individual; ➤ Ressalto defensivo; ➤ Desmarcação; ➤ Enquadramento ofensivo. <p>Exercício critério: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mudança de direção pela frente. </p> </p>	<p>1º Período</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal
--------------------------------------	---	-----------------------	--	--	--

GINÁSTICA	<p>ACROBÁTICA (introdução) Combina numa coreografia (com música no máx. 2 min.), a par:</p> <ul style="list-style-type: none"> - afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio etc. com os seguintes elementos: <p>Elementos técnicos – Pares:</p> <p>1) O base em posição de deitado dorsal segura o volante em prancha ventral invertidos:</p>  <p>2) O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino:</p>  <p>3) Volante em um apoio sob a coxa do base:</p>  <p>4) Cambalhota à frente a dois (tank):</p>	2º Período			<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Coreografia (a pares e a trios)



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.

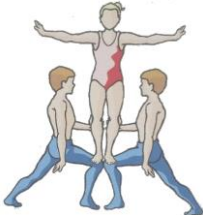
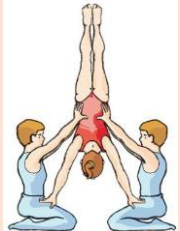



Elementos técnicos – Trios:

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:

	 <p>3) Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas:</p>  <p>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:</p> 				
<p>DANÇA</p>	<p>Nível Introdução: Dança tradicional e popular – Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A “Maria” a “gingar” a bacia; ➤ “passo de passeio”; ➤ “passo saltado cruzado”; ➤ “passo saltitado”. 	<p>3º Período</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Coreografia a pares e em grupo.

	ATLETISMO	<p>Nível Elementar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corrida de velocidade (40 m/ 60 m) com partida em tacos; ➤ Corrida de estafetas (4x60 m); ➤ Salto em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i> <p>Lançamento do peso (3/ 4 Kg) de costas (duplo apoio) sem balanço.</p>	1º Período			<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Concurso
	LUTA/ JUDO	<p>Nível Introdução:</p> <p>No solo (1x1):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Queda para trás; ➤ Queda lateral (à direita e à esquerda) ➤ Imobilização - <i>Kuzure-gesa-gatame</i>; ➤ Saída de imobilização; ➤ Estrangulamento pela frente e defesa; ➤ Estrangulamento por trás e defesa; <p>Em pé (1x1):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saudação (em pé e de joelhos) ➤ Pegas (<i>kumi kata</i>) ➤ Deslocamentos ➤ Esquiva (direita e esquerda) <p>Projeção para a frente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>okuri-ashi-barai</i> (varrimento lateral) ➤ <i>Koshi-guruma</i>; ➤ <i>O-goshi</i> <p>Projeção para trás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>o-soto-gari</i> (ceifar exterior cruzado) 	3º Período		<p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistência; ➤ Força; ➤ Velocidade; ➤ Flexibilidade; ➤ Destreza geral. 	Ao longo do ano	- Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula.		<p>Bateria de testes e plataforma Fitescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Vai e vem"; - Teste de flexões e extensões de braços; - Teste dos abdominais; - Impulsão horizontal; - Corrida de velocidade (40m); - "Senta e alcança"; - Flexibilidade de ombros 	

<p>CONHECIMENTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. ✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas; ✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas. <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.</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Ao longo do ano</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos de pesquisa bibliográfica; - Fichas de trabalho; - Teste teórico; - Relatórios.
-----------------------------	--	------------------------	--	---	--

	<p>com o algoritmo atual, emanado pelo <i>European Resuscitation Council</i> (ERC);</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>). 				
ATTITUDES E VALORES	<ul style="list-style-type: none"> É assíduo e pontual; Participa com empenho nas atividades propostas; Tem hábitos de higiene/ cuidados próprios; Tem comportamentos adequados e é cuidadoso com o material; Esforça-se para melhorar as competências; Coopera com os companheiros nas atividades propostas escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas; Aceita as decisões do árbitro, do capitão de equipa e do professor; É leal com os companheiros e adversários; Aceita a derrota; Sabe vencer. Comportamento (postura e linguagem adequadas, disciplinado, asseado...); Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...); Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante...); Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...); Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...) 	Ao longo do ano	<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. <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <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. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Saber questionar uma situação; Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem 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 gosto proporcionado pelas 	<p>Crítico/ Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Observação direta Grelhas de registo

		<p>atividades;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que 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. 	J)	
			Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	

Descritores do Perfil dos Alunos:

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

Notas:

- No **10º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 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, 30 de setembro de 2022

O docente, _____
(Rui Tiago Soares)

Tabela Síntese das planificações da Disciplina de Educação Física – 10º Ano, Turma A

Periodização	Domínios / Temas de Aprendizagem	Instrumentos e critérios de avaliação					
		Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%
		Descrição dos Instrumentos	%		Descrição dos Instrumentos	%	
1.º Período	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol	Avaliação Formativa contínua em exercício critério e/ou jogo. Observação direta com grelha de registo.	15%	30%	Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Exercício critério e/ ou jogo. Observação direta com grelha de registo.	5%	10%
	Área das Atividades Físicas / Subárea do Atletismo	Avaliação formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo.	15%		Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Concurso. Observação direta com grelha de registo.	5%	
	Aptidão Física	Plataforma e Testes Fitescola Para cada teste realizado o aluno deverá se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física. Observação direta com grelha de registo.	20%	20%			
	Conhecimentos	- Questões orais - Trabalho escrito - Fichas de trabalho - Relatórios - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado tendo em conta o perfil da turma).	10%	10%			
	Atitudes	Observação direta com grelha de registo por ocorrência.	30%	30%			
2.º Período	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos - Futsal	Avaliação Formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo.	15%	30%	Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Exercício critério e/ ou jogo. Observação direta com grelha de registo.	5%	10%
	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea da Ginástica - Acrobática	Avaliação formativa contínua em exercício critério (pares e trios). Observação direta com grelha de registo	15%		Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Execução de uma coreografia. Observação direta com grelha de registo.	5%	
	Aptidão Física	Plataforma e Testes Fitescola Para cada teste realizado o aluno deverá se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física.	20%	20%			

		Observação direta com grelha de registo.					
	Conhecimentos	- Questões orais - Trabalho escrito - Fichas de trabalho - Relatórios - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado tendo em conta o perfil da turma).	10%	10%			
	Atitudes	Observação direta com grelha de registo por ocorrência.	30%	30%			
3.º Período	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança	Avaliação formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo.	15%	30%	Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Realização de uma coreografia. Observação direta com grelha de registo.	5%	10%
	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea de Outras – Atividades de Combate (Judo)	Avaliação formativa contínua em exercício critério (1x1). Observação direta com grelha de registo.	15%		Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Realização de exercícios critério e/ou um “combate” (1x1). Observação direta com grelha de registo.	5%	
	Aptidão Física	Plataforma e Testes Fitescola Para cada teste realizado o aluno deverá se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física. Observação direta com grelha de registo.	20%	20%			
	Conhecimentos	- Questões orais - Trabalho escrito - Fichas de trabalho - Relatórios - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado tendo em conta o perfil da turma).	10%	10%			
	Atitudes	Observação direta com grelha de registo por ocorrência.	30%	30%			

Tabela Síntese das planificações da Disciplina de Educação Física

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

		Instrumentos e critérios de avaliação					
Domínios / Áreas Temáticas		Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%
		Descrição dos Instrumentos	%		Descrição dos Instrumentos	%	
1º, 2º e 3º Períodos	CONHECIMENTOS	- Questões orais - Trabalho escrito (trabalho + apresentação) - Fichas de trabalho - Relatórios de aula - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado).		70%	- Aluno como árbitro/ juiz		
	ATITUDES	- Observação direta com grelha de registo por ocorrência.		30%			
Material básico para a aula							
Sapatilhas; papel e caneta, ou em alternativa tablet, computador ou telemóvel.							

Os alunos portadores de Atestado Médico terão de estar presentes nas aulas, devendo assistir, bem como colaborar com o professor e colegas nas tarefas solicitadas, nomeadamente como árbitro/ juiz nas diferentes modalidades, transporte de material ou auxiliar o professor em outras tarefas necessárias para um melhor funcionamento da aula.