

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Ano/Turma

DEPARTAMENTO CURRICULAR : Expressões

DISCIPLINA: Educação Física

10ºA, B e C

Docente: Ricardo Guimarães

TEMAS – ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS					Nº DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – CALENDARIZAÇÃO de 16/09/20224 a 13/06/2025		
DOMÍNIOS OU ÁREAS/SUBÁREAS	CONCEITOS	Aprendizagens Essenciais	ARTICULAÇÃO	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	RECURSOS	AVAL.	TEMPOS
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Força, Velocidade, resistência, Flexibilidade e Destreza Geral. Aplicação da Bateria de testes do FITescola: - Aptidão Aeróbica (vaivém); - Composição Corporal (IMC); - Aptidão Muscular (Abdominais / Flexões de braços / Impulsão horizontal / Velocidade 40 m/ Flexibilidade dos ombros).	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.		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, entre outras;	Coluna; Computador / leitor áudio; Fita métrica; Balança; Sinalizadores.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUBÁREA DE JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Andebol	ANDEBOL Nível Introdução – Passe, recepção, remate em salto e drible. Jogo reduzido. Nível Elementar – Nível Introdução e: remate em suspensão, remates em apoio, fintas, mudanças de direção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva. Jogo reduzido.	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol e 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,		- analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Bolas de Andebol; Bolas de Voleibol; Cones; Sinalizadores; Balizas; Postes e redes de voleibol.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	



<p>Voleibol</p>	<p>VOLEIBOL Nível Introdução - Passe alto de frente, manchete e serviço por baixo. Jogo reduzido. Nível Elementar - Passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, serviço por cima, remate em apoio, o passe alto de costas e remate com salto. Jogo reduzido.</p>	<p>não só como jogador, mas também como árbitro.</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, entre outras;- criar um objeto, 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.			
<p>SUBÁREA DE GINÁSTICA</p> <p>Ginástica de solo</p>	<p>GINÁSTICA NO SOLO Nível Introdução –</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas e em extensão;- Cambalhota à retaguarda com saída com as pernas afastadas e em extensão;- Cambalhota à retaguarda engrupada;- Roda;- Posições de flexibilidade (ponte e/ou espargata);- Posição de equilíbrio: (avião e/ou Bandeira);- Elementos de ligação (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do	<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais e / ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;- 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>Colchões de queda; Tapetes; Rolo; Plinto. Trampolim: (reuther ou sueco)</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica</p>	



	<p>tronco; salto de gato, aranha, etc.).</p> <p>Nível elementar –</p> <ul style="list-style-type: none">-Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas e em extensão;- Cambalhota à retaguarda com saída com as pernas afastadas e em extensão;Cambalhota à retaguarda engrupada;-Apoio Facial Invertido (pino);- Roda;-Rodada;-Posições de flexibilidade (ponte e/ou espargata);-Posição de equilíbrio: (avião e/ou Bandeira);-Elementos de ligação (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; salto de gato, aranha, etc.).			<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- realizar tarefas de síntese;- desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;- elaborar planos gerais, esquemas. <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 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;		
--	--	--	--	---	--	--



				<ul style="list-style-type: none">- 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, 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 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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p>			
<p>SUBÁREA DE ATLETISMO</p> <p>Atletismo (Corridas, saltos e lançamentos)</p>	<p>ATLETISMO (corridas) Nível Introdução - Corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé.</p> <p>Nível Elementar - Corrida de velocidade (40 m), com partida de blocos de partida.</p> <p>ATLETISMO (saltos) Nível Introdução - Salto em altura com técnica de tesoura.</p>	<p>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>			<p>Cronómetro; Blocos de partida; Pesos; Rodo; Vassoura; Fita métrica; Fasquia; Colchões; Colchão de queda; Postes de salto em altura</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica</p>	



	<p>Nível Elementar - Salto em altura com técnica Fosbury Flop.</p> <p>ATLETISMO (lançamentos) Nível Introdução - Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</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.	Sinalizadores.		
<p>SUBÁREA DE ATIVIDADES RÍMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais</p>	<p>Danças Sociais Nível Elementar: Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em "Posição fechada sem contacto", iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa</p>	<p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), 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>			Coluna; Computador/ leitor áudio.	Grelhas de observação e registo	Ficha de avaliação teórica



	com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais , em linha; passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura;Promenades/New Yorker em linha; Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta.							
SUBÁREA RAQUETAS Badminton	BADMINTON Nível Introdução - Posição base, deslocamentos e tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda). Clear, Lob, serviço curto e serviço comprido. Nível Elementar - Serviço, curto e comprido, <i>clear, lob, amorti, drive</i> e remate.	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.				Raquetes de badminton; Postes e redes de badminton; Volantes;	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	
SUBÁREA OUTRAS Atividades de exploração da Natureza Orientação	Nível Introdução - Percurso de orientação simples, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga;	Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de				Cartões de controlo; Mapas; Pontos/Baliza. Bússolas.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	



	<p>Simbologia básica inscrita na carta; Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar. Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realizar um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias. Nível Elementar - Orientar o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola; Identificar as características do percurso, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da</p>	<p>preservação da qualidade do ambiente.</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--



	<p>planimetria, hidrografia e vegetação. Calcular distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; Percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</p>						
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<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</p>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p>			<p>Manual adotado; Recursos digitais online; Computador.</p>	<p>Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica</p>	<p>Incluído nas aulas práticas</p>



	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);<input checked="" type="checkbox"/> assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;<input checked="" type="checkbox"/> realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;<input checked="" type="checkbox"/> contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;					
--	---	--	--	--	--	--

	<p><input checked="" type="checkbox"/> realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 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).</p>						
<p>OUTROS CONTEÚDOS</p>	<p>Apresentação e explicação dos critérios de avaliação específicos da disciplina e planificação (domínios/temas/subtemas). Regras de funcionamento e de segurança das aulas de Educação Física, materiais e instalações desportivas (pavilhão e balneários). Apresentação e explicação do estatuto do aluno. Realização da autoavaliação.</p>						

Nota: A organização do conteúdo das grelhas deve refletir a especificidade de cada disciplina (é apresentada apenas uma sugestão). No entanto, de acordo com o DL N.º 55 terá que incluir os Domínios/temas; conteúdos, aprendizagens essenciais e perfil dos alunos.