

Planificação Anual - 10ºAno

	Competências Gerais / Aprendizagens Essenciais	Temas	Descritores do Perfil dos Alunos	Experiências de Aprendizagem	Avaliação
1º P E R Í O D O	<p>a) <u>Atividades físicas</u> - Jogos Desportivos e Coletivos, Ginástica, Atletismo e Raquetes.</p> <p>b) <u>Aptidão Física</u> - (bateria de testes do <i>FITescola</i> e trabalhada de forma integrada nas aulas).</p> <p>c) <u>Conhecimentos</u> - Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável nomeadamente ao desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	<p>a) Regras, situação de jogo reduzido ou formal, gesto técnico e aspetos táticos.</p> <p>b) Indicadores de esforço e de saúde.</p> <p>c) Como fazer exercício físico?</p>	<p>a) B,C,D,E,F,G, H,I,J*</p> <p>b) B,C,D,E,F,G,I,J*</p> <p>c) A,B,C,D,F,G,I*</p>	<p>Situação de jogo, exercício critério, testes de aptidão física, questionamento e trabalho de grupo.</p> <p>Aulas politemáticas.</p>	<p>Avaliação Inicial, Avaliação Formativa/Sumativa através de observação direta, questionamento, trabalho de grupo e/ou teste escrito.</p> <p>Fitescola.</p>
2º P E R Í O D O	<p>a) <u>Atividades físicas</u> - Jogos Desportivos e Coletivos, Ginástica, Dança e Raquetes.</p> <p>b) <u>Aptidão Física</u> - (bateria de testes do <i>FITescola</i> e trabalhada de forma integrada nas aulas).</p> <p>c) <u>Conhecimentos</u> - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória.</p>	<p>a) Regras, situação de jogo reduzido ou formal, gesto técnico e aspetos táticos.</p> <p>b) Indicadores de esforço e de saúde.</p> <p>c) O aluno consegue prestar auxílio e entende a sua responsabilidade individual e coletiva.</p>	<p>a) B,C,D,E,F,G, H,I,J*</p> <p>b) B,C,D,E,F,G,I,J*</p> <p>c) A,B,C,D,F,G,I*</p>	<p>Situação de jogo, exercício critério, testes de aptidão física, sessão prática de Suporte Básico de Vida, questionamento e trabalho de grupo.</p> <p>Aulas politemáticas.</p>	<p>Avaliação Formativa/Sumativa através de observação direta, questionamento e trabalho de grupo.</p> <p>Fitescola.</p>
3º P E R Í O D O	<p>a) <u>Atividades físicas</u> - Jogos Desportivos e Coletivos, Atletismo e Raquetes.</p> <p>b) <u>Aptidão Física</u> - (bateria de testes do <i>FITescola</i> e trabalhada de forma integrada nas aulas).</p> <p>c) <u>Conhecimentos</u> - Interpretar e divulgar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática.</p>	<p>a) Regras, situação de jogo reduzido ou formal, gesto técnico e aspetos táticos.</p> <p>b) Indicadores de esforço e de saúde.</p> <p>c) O aluno consegue transmitir o seu conhecimento à comunidade escolar.</p>	<p>a) B,C,D,E,F,G, H,I,J*</p> <p>b) B,C,D,E,F,G,I,J*</p> <p>c) A,B,C,D,F,G,I*</p>	<p>Situação de jogo, exercício critério, testes de aptidão física, questionamento e trabalho de grupo.</p> <p>Aulas politemáticas.</p>	<p>Avaliação Sumativa através de observação direta, questionamento e trabalho de grupo.</p> <p>Fitescola.</p>

(*)

Legenda dos Descritores do Perfil dos Alunos:

A) Linguagem e Textos; **B)** Informação e Comunicação; **C)** Raciocínio e Resolução de Problemas; **D)** Pensamento Crítico e 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.

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS

- A) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Desportos Coletivos, realizando com oportunidade e correção ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase não só como jogador mas também como árbitro.
- B) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo de Ginástica (Acrobática e Solo) aplicando critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- C) Realizar provas combinadas de Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marchas), cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, como praticante.
- D) Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais ou em grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.
- E) Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e a diversidade em participações individuais e a pares.

Planificação por Área

Competências/Área das Atividades Físicas e da Aptidão Física	Objetivos/ Aprendizagens Essenciais	Estratégias/Tarefas	Materiais/Recursos	Avaliação	Nº aproximado de aulas por período
Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro	<ul style="list-style-type: none"> •Jogo formal, reduzido, condicionado/simplificado; •Trabalhos por grupos de nível; •Trabalho por grupos heterogéneos por capacidade; •Aulas politemáticas; •Atividades diferenciadas; •Aprendizagem concentrada; •Aprendizagem distribuída; •Interação entre turmas diferentes. 	Bolas, Balizas/cestos/postes, apitos, coletes, redes, marcadores, vídeos, internet, cones.	Observação direta, Questionamento e Trabalhos de grupo.	<p>ANDEBOL</p> <p>1P- 2; 2P- 4; 3P- 2</p> <p>BASQUETEBOL</p> <p>1P- 5; 2P- 4; 3P- 3</p> <p>FUTEBOL</p> <p>1P- 5; 2P- 2; 3P- 2</p> <p>VOLEIBOL</p> <p>1P- 3; 2P- 4; 3P- 4</p>
Ginástica (Acrobática, Aparelhos e Solo)	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<ul style="list-style-type: none"> •Aprendizagem concentrada; •Atividades diferenciadas; •Constituição voluntária dos grupos por coreografia; • Aulas politemáticas. 	Colchões, trampolins, banco sueco, aparelhagem, vídeos, imagens e internet.	Observação direta.	<p>1P- 5 2P- 6 3P- 2</p>
Atletismo (Salto em Altura; Estafetas; Velocidade)	Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento	<ul style="list-style-type: none"> •Aprendizagem concentrada. •Aulas politemáticas. 	Colchões, postes e fita.	Observação direta e Questionamento.	<p>1P- 1 2P- 3 3P- 3</p>

	como praticante.				
Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.	Jogo formal, condicionado/simplificado; •Trabalhos por grupos de nível; •Trabalho por grupos heterogéneos por capacidade; •Aulas politemáticas; •Atividades diferenciadas; •Aprendizagem distribuída.	Raquetas de ténis de mesa, badminton, bolas e volantes, redes, postes, apitos.	Observação direta e Questionamento.	BADMINTON 1P- 2; 2P- 5; 3P- 2 TÉNIS DE MESA Lecionado de acordo e dependendo das condições atmosféricas
Dança (Rumba Quadrada)	Apreciar, compor e realizar nas atividades Expressivas (Danças Sociais) os elementos técnicos elementares aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.	•Aprendizagem concentrada; •Atividades diferenciadas; •Constituição voluntária dos grupos.	Aparelhagem, <i>pendrive</i> .	Observação direta, Questionamento.	2P- 4
Aptidão Física (Resistência; Força Superior, Média e Inferior e Flexibilidade)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e sexo.	•Aprendizagem distribuída; •Trabalhada de forma integrada nas aulas; •Atividades diferenciadas.	Aparelhagem, <i>pendrive</i> , colchões, fita métrica, caixa da flexibilidade.	Observação direta.	1P -1 2P- 1 3P- 1 Neste período o grupo de Educação Física decidiu fazer testes conjuntos o que fez com que a avaliação não fosse integrada nas aulas.

Notas*:

* A planificação é feita na dependência do *roulement* de instalações e poderá estar sujeita a alterações devido às condições atmosféricas.

* A matéria de Ténis de Mesa e Luta serão lecionadas em função das condições atmosféricas e será avaliada se existir um número suficiente de aulas.

* Outras matérias poderão ser lecionadas para uma diversificação do currículo e como preconizam os programas de Educação Física visando o ecletoismo mas não serão objeto de avaliação, tais como o Goalball, Hóquei em Campo, Corfebol, entre outras.