

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Curso Profissional

ANO LETIVO 2024/ 2025

DISCIPLINA Educação Física – 10.º ANO

Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade, de acordo com os módulos que constam no Plano de Formação</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol, 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.</p>	<p>Módulo 1 - JDC I</p> <p>Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o objetivo do jogo, identificar e discriminar as principais ações que o caracterizam; • Conhecer as principais regras do jogo; • Em situação de jogo 3x3: • Desmarca-se oferecendo linhas de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço; • Opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible para finalizar; • Finaliza em lançamento na passada ou 2 apoios; • Assume atitude defensiva, procurando recuperar a bola; • Tenta intercetar a bola; • Dificulta a progressão em drible, o passe e o remate. 	<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>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Ao longo do ano, dependendo da rotação dos espaços desportivos</p> <p>Módulo 1</p> <p>10 horas = 12 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>SUBÁREA GINÁSTICA (duas matérias)</p> <p>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.</p>	<p>Módulo 4 - Ginástica I <u>Solo e Aparelhos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas: •Rolamento à frente engrupado; •Rolamento à retaguarda, com pernas afastadas estendidas ou engrupadas •Apoio facial invertido terminando em rolamento à frente; •Roda; •Posições de equilíbrio (avião; ½ bandeira, equilíbrio sentado, etc.) •Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.) •Elementos de ligação (saltos, voltas e afundos) <p>No bock: - salto ao eixo;</p> <p>No plinto: - Rolamento à frente (plinto longitudinal); - Salto entre-mãos (plinto transversal).</p>	<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; - 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>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Módulo 4</p> <p>8,3 horas = 10 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (uma matéria)</p> <p>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.</p>	<p>Módulo 7 – Atletismo/Desp. Raquetes/ Patinagem I</p>	<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>Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Módulo 7</p> <p>8,3 horas = 10 aulas x 50min</p>
<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</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>	<p>Módulo 10 - Dança I</p> <p><u>Danças Tradicionais Portuguesas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabe explorar situações de movimento em grupo; - Realiza sequências coreográficas em grupo aplicando criatividade e expressivamente os elementos abordados. - realizar a coreografia da “Erva Cidreira”; “Regadinho”; “Malhão”; “Carrasquinha”, em grupo com coordenação, 	<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. 	<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Módulo 10</p> <p>8,3 horas = 10 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>sintonia, fluidez de movimentos e ritmo.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Executar a Dança, respeitando as formações da coreografia <p>Módulo 13 - Aptidão Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física 	<p>FITescola®:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Aptidão aeróbia (vaivém); •Realiza maior número de abdominais, de acordo com a cadência definida (abdominais); •Realiza ações motoras com grande amplitude à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular (senta e alcança com direita e esquerda); •Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade (teste de agilidade 4x10m). •Realiza salto com grande amplitude de deslocamento horizontal (impulsão horizontal). 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Fichas de registo (módulo com avaliação final do 12º ano)</p>	<p>Módulo 13</p> <p>8,3 horas = 10 aulas x 50min</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<p>Módulo 14 - Atividades Físicas/Contextos e Saúde I</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar atividades no âmbito do Plano de Ação para Transição Digital (PTD) onde serão disponibilizados meios de aprendizagem, recorrendo-se à utilização de várias aplicações /plataformas digitais, servindo de suporte ao processo de assimilação/ consolidação de aprendizagens. - Aplicar uma aula digital em cada módulo abordado. 	<p>Os descritores do perfil do aluno, são transversais às áreas.</p>	<p>Teste escrito ou digital Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Módulo 14</p> <p>3,8 horas = 5 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>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 com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation 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). 	<p>composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas,</p> <p>- Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>As estratégias/atividades apresentadas, são transversais às áreas.</p>			

