

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Aprendizagens Essenciais e Programas nacionais de Educação Física

Documentos Orientadores: *Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física*
 A escolha das matérias e conteúdos será sempre adaptada à especificidade de cada turma

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Saber FAZER SABER Saber SER</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS FUTEBOL – Nível Introdução Em situação de jogo reduzido e /ou condicionado ou em exercício critério: ATAQUE - Recebe a bola controlando-a/enquadrando-se; remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro desmarcado; conduz a bola ou passa; desmarca-se após o passe; cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio procurando o espaço livre e aclara. DEFESA -Em situação de jogo reduzido e /ou condicionado ou em exercício critério: marca o adversário escolhido e enquadra-se com a bola (como GR).</p> <p>FUTEBOL - Nível Elementar Em situação de jogo reduzido e/ou condicionado ou em exercício critério: ATAQUE - Idêntico ao Nível de Introdução mais: simula e ou finta; largura e a profundidade do ataque. DEFESA -Idêntico ao Nível de Introdução.</p> <p>VOLEIBOL - Nível Introdução Em situação de jogo reduzido e/ou condicionado ou em exercício critério: Manter a bola no ar, utilizando "passe", e a "manchete", posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola descendente sobre o colega. Em EXERCÍCIO, COM A REDE: Serve por baixo, colocando a bola, conforme a indicação e recepção em passe ou em manchete (de acordo com a trajetória) posicionando-se correta e oportunamente. Em JOGO reduzido/condicionado, joga em passe e ou manchete com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, 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, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>2 Aulas: 1 de 50' e 1 de 100'</p> <p>Consoante os dias da semana que as turmas têm aulas:</p> <p>1º Semestre Entre 32 e 35 aulas.</p> <p>2º Semestre Entre 31 e 33 aulas.</p>	<p>-Diagnose/ protocolo Inicial -Formativa -Sumativa Final</p> <p>Formas: -Observação direta -Registos em fichas -Testes e/ ou trabalhos escritos e/ou questionamento oral</p>

Ensino Secundário

Educação Física /10º ano de escolaridade

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<p><u>VOLEIBOL - Nível Elementar</u> Em situação de jogo reduzido e /ou condicionado ou em exercício critério: Serviço por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção; recepção orientada para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa e posiciona-se para execução dos 3 toques (recepção, passe e finalização). Em EXERCÍCIO critério: Remata executando a estrutura rítmica da chamada; desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete) e faz passe alto de costas.</p> <p><u>ANDEBOL- Nível Introdução</u> Em situação de jogo reduzido e /ou condicionado ou em exercício critério: ATAQUE - Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo ocupação equilibrada do espaço de jogo; passe, armando o braço, e ou drible em progressão para finalizar; e remate em salto. DEFESA - Atitude defensiva, procurando recuperar bola; intercepção a partir da posição básica defensiva (PBD). Como GR: enquadra-se com a bola e inicia o contra-ataque, se recupera a bola.</p> <p><u>ANDEBOL - Nível Elementar</u> Em situação de jogo reduzido e /ou condicionado ou em exercício critério: Idêntico ao Nível Introdução mais: ATAQUE - Inicia o contra-ataque; dribla com fintas e mudanças de direção; ocupação equilibrada do espaço de jogo, em amplitude e profundidade; e remate em suspensão ou apoiado. DEFESA - Recuperação defensiva para seu meio campo; marcação individual utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo; e “marcação de vigilância”, “marcação de controlo” ao jogador com bola.</p> <p><u>BASQUETEBOL - Nível Introdução</u> Em situação de jogo reduzido e /ou condicionado ou em exercício critério: ATAQUE - Recepção com as duas mãos e posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) para optar por: lançar na passada ou parado, driblar, se tem espaço livre à sua frente, ou passar (peito ou picado) com a um companheiro desmarcado; mudanças de direção e de mão pela frente; desmarcação, criando linhas de passe; e ocupação equilibrada do espaço. DEFESA - PBD ao adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual) e ressalto, sempre que há lançamento.</p> <p><u>BASQUETEBOL - Nível Elementar</u> Em situação de jogo reduzido e /ou condicionado ou em exercício critério: ATAQUE - Idêntico ao anterior mais: passe e corte; progride pelo corredor central; fintas e mudanças de direção e ou de mão; repõe o equilíbrio ofensivo; aclara; e ressalto ofensivo. DEFESA - Dificulta a abertura de linhas de passe e ressalto defensivo.</p>			

Ensino Secundário

Educação Física /10º ano de escolaridade

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<p>GINÁSTICA GINÁSTICA no SOLO-Nível Introdução Elabora, aprecia e realiza uma sequência de habilidades no solo. Em sequência realiza: cambalhota à frente, terminando a pés juntos; cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; cambalhota à retaguarda com as pernas afastadas e em extensão; cambalhota à retaguarda e saída com os pés juntos; passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente; Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical, terminando em cambalhota à frente; roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto, posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</p> <p>GINÁSTICA no SOLO - Nível Elementar Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo. Em sequência realiza: cambalhota à frente, terminando com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, entre e por fora das coxas, e junto da bacia; cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando com os braços em elevação anterior; cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas; pino de braços, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior; roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; posições de flexibilidade à escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.); e saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. Em situação de exercício, faz: rodada e cambalhota à retaguarda com passagem por pino.</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: - No boque: salto de eixo, com os membros inferiores estendidos; salto entre-mãos (boque ou plinto transversal). - Plinto Longitudinal: cambalhota à frente com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. - No minitrampolim, realiza os seguintes saltos: salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p>	<p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (<u>Solo ou Aparelhos</u>), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		

Ensino Secundário

Educação Física /10º ano de escolaridade

Página 4 de 11

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<p>- Trave baixa, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: marcha à frente e atrás olhando em frente; marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; meia volta, em apoio nas pontas dos pés; e salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Elementar</p> <p>- No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em posição de sentido, realiza os seguintes saltos: salto de eixo (plinto transversal), realizando o salto transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos; salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos); e salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>- No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: salto em extensão (vela); salto engrupado, pirueta vertical; carpa de pernas afastadas; ¾ de mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado; e ¼ de mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.</p> <p>- Na trave baixa, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco); marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; meia volta, com balanço de uma perna; salto a pés juntos; avião; e saída em salto em extensão com meia pirueta.</p> <hr/> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS/DANÇA - Nível Introdução</p> <p>- Desloca-se em toda a área (espaço) obedecendo a diferentes ritmos, passos e níveis (alto, médio e baixo); utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p>- Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: realiza equilíbrios definindo uma «figura livre» durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado; acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores.</p> <p>- Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou</p>	<hr/> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (<u>Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais</u>), 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>		

Ensino Secundário

Educação Física /10º ano de escolaridade

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<p>de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combina habilidades motoras referidas acima, seguindo a evolução do grupo em diversas formações; ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. - Em situação de exercitação, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. - Cria pequenas sequências de movimentos individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido. <p>DANÇA - Nível Elementar</p> <p>Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada: sequências de saltos no mesmo lugar; sequências de voltas, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta); e sequências de passos nas ações características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido: combina habilidades, seguindo a evolução do grupo em linhas retas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas); ajusta a sua ação para realizar alterações ou mudanças da formação, sugeridas pela dinâmica e agógica da música, evoluindo em toda a área. - Em situação de exploração do movimento a pares e em trios, de acordo com temas e ambiente musical escolhidos por si: movimenta-se livremente, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios; realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. - Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música. <p>DANÇAS SOCIAIS – Nível Introdução</p> <p>Danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba Quadrada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”. - Dança o Merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida. - Dança a Rumba Quadrada, dança em line dance respeitando a estrutura rítmica. - Dança a Valsa Lenta (forma simplificada). - Dança o Foxtrot Social (forma simplificada). 			

Ensino Secundário

Educação Física /10º ano de escolaridade

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<p>DANÇAS SOCIAIS – Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em situação de dança a pares, nas Danças Latino-Americanas/não progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Rumba Quadrada, Chá-Chá-Chá, Rock (forma simplificada do Jive) e Salsa (progressões). - Dança a Salsa (progressões), em situação de “Line Dance”, com a organização espacial definida. - Respeitando a estrutura rítmica das seguintes danças: Valsa Lenta (forma social), Foxtrot Social e Tango. <p>DANÇAS TRADICIONAIS – Nível Introdução</p> <p>Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>Dança o Regadinho e a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.</p> <p>DANÇAS TRADICIONAIS – Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música. <p>DANÇA AERÓBICA – Nível Introdutório</p> <p>Em situação de acompanhamento do professor no estilo livre, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os seguintes Passos Básicos: marcha (march), corrida (jogging), passo e toque (step-touch), elevação do joelho (knee lift), passo cruzado (grapevine), passo em “V” (v step). <p>DANÇA AERÓBICA - Nível Elementar:</p> <p>Em situação de acompanhamento do professor no estilo coreografado, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os passos básicos anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade; prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o 			

Ensino Secundário

Educação Física /10º ano de escolaridade

Página 7 de 11

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<p>princípio da perna pronta, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.</p> <p>Em situação de acompanhamento do professor no estilo coreografado, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: variações de ritmo; combinações de ações que envolvam braços; aumento do número de habilidades em cada sequência coreográfica; mudanças de direção e sentido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, combinando os passos básicos anteriormente aprendidos e ainda os seguintes: - Balanços (balance), agachamento (squat), mambo, chassé, chuto (kick), scoop, pónei, tesouras (skip), twist e slide. - Prepara e apresenta com expressividade, na turma, uma coreografia de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia. <hr/> <p>ATLETISMO, RAQUETAS E OUTRAS ATLETISMO- Nível Introdução Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé; realiza uma corrida de barreiras (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis); salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada, queda a pés juntos na caixa de saltos; salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço; lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço; e 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> <p>ATLETISMO - Nível Elementar Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos; efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos; salta em comprimento com a técnica de voo na passada; salta em altura com técnica de FosburyFlop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente; lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva; lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos; executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na</p>	<hr/> <p>SUBÁREAS - ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) 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.</p>		

Ensino Secundário

Educação Física /10º ano de escolaridade

Página 8 de 11

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<p>tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p> <p>RAQUETAS BADMINTON - Nível Introdução Em JOGO DE COOPERAÇÃO 1+1 Posição base; reposiciona-se após batimentos; desloca-se com oportunidade; pegas da raqueta (de direita e de esquerda); coloca o volante ao alcance do companheiro; executa clear e lob de esquerda e de direita; e serviço curto e comprido.</p> <p>BADMINTON - Nível Elementar Em JOGO DE COOPERAÇÃO 1+1 ou 1x1 Idêntico ao Nível de Introdução, mais: Serviço curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito; amorti (à direita e à esquerda); drive (à direita e à esquerda); e remate na sequência do serviço alto.</p> <p>TÊNIS DE MESA – Nível Introdução Em JOGO DE COOPERAÇÃO 1+1 Batimentos, devolvendo a bola o máximo número de vezes; posição base à frente do meio da mesa, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), regressa à posição inicial após cada batimento; pega clássica (shakehand), utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola; inicia o jogo, deixando cair a bolana mesa para a bater de seguida; e devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando – a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede. Em SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO CRITÉRIO Serviço curto e comprido, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral.</p> <p>TÊNIS DE MESA – Nível Elementar Conhece as regras de jogo de singulares e pares; pega clássica, serviço comprido ou curto dificultando a receção do adversário, devolução simples à esquerda e à direita, coloca-se corretamente. Em SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO CRITÉRIO: Realiza sequências de batimentos e relança a bola.</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Saber FAZER SABER Saber SER</p>	<p>ORIENTAÇÃO - Nível Introdução Em PERCURSO INDIVIDUAL: Decisão autónoma; Respeita – regras de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico; realiza um percurso de orientação simples, segundo um mapa simples (croqui ou planta); identifica simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos; orienta o mapa segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar; sua localização no espaço envolvente e no mapa; orienta o mapa, escolhendo a melhor opção de percurso para atingir os postos; percurso na escola, em equipa, utilizando a bússola e o seu passo para determinar distâncias e direções.</p> <p>ORIENTAÇÃO - Nível Elementar Em PERCURSO a PARES (cada aluno com um mapa) Idêntico ao Nível de Introdução, mais: Percurso fora da escola segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço. Orienta o mapa, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola. Calcula distâncias com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida.</p> <p>JOGOS TRADICIONAIS POPULARES Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma. Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos.</p> <hr/> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA RESISTÊNCIA: Ações motoras de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlo do esforço.</p> <p>FORÇA: Em circuitos de treino ou exercitação simples Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>VELOCIDADE: Nas situações definidas pelo professor Reage rapidamente a um sinal conhecido Realiza ações motoras cíclicas ou acíclicas com a máxima velocidade, percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível (até 45").</p>	<p>OUTRAS Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <hr/> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA O aluno deve ficar capaz de: - 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. - Consulte o Anexo para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 10.º ano de escolaridade. - Consulte o <i>site</i> da Plataforma FITescola® (http://fitescola.dge.mec.pt) para conhecer os valores referentes à Zona</p>		

Ensino Secundário

Educação Física /10º ano de escolaridade

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Saber FAZER</p> <p>SABER</p> <p>Saber SER</p>	<p>FLEXIBILIDADE: De acordo com as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.</p> <p>DESTREZA GERAL: Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p> <hr/> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão Física e Saúde: capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; - Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória. 	<p>Saudável da Aptidão Física.</p> <hr/> <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, 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; - 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: 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 		

Ensino Secundário

Educação Física /10º ano de escolaridade

Página 11 de 11

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AValiação
		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 <i>European Resuscitation Council</i> (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 <i>Heimlich</i>).		

Notas: Para os níveis INTRODUÇÃO em 5 matérias e nível ELEMENTAR em 1 matéria, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:

- O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria;
- Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol), Ginástica (Solo e Aparelhos), Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa) e Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais) cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.
- Nas Outras poderá ser considerada uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.

Responsável pelas alterações na planificação do 10º ano, devido à atual situação de Pandemia que estamos a viver.

Os professores,

Andreia Fonseca e Hélder Silva

Aprovado pelo grupo de EF, em ... de setembro de 2020

João Barros (Representante de grupo de EF)