

PLANIFICAÇÃO – Ensino Secundário 2025-2026

Educação Física – 10º Ano

GESTÃO DO TEMPO

1º Semestre		Nº de tempos	2º Semestre		Nº de tempos
	Apresentação	2		Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	36
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	40		Avaliação das aprendizagens	12
	Avaliação das aprendizagens	12			
	TOTAL	54		TOTAL	48

GESTÃO DAS APRENDIZAGENS

	Tempos Letivos	Organizador Temas/Domínios	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	102	Área das atividades físicas <ul style="list-style-type: none"> JDC: Voleibol e Andebol 	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS realizando com oportunidade e correção, em situação de jogo e/ou exercício critério, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções (jogador e árbitro). 	Voleibol Andebol O aluno no seu desempenho em aula: <ul style="list-style-type: none"> Cumprir as regras de segurança estabelecidas e utiliza os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação. Participa no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras, adequando as suas ações a esse conhecimento. Coopera com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Decide e executa com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque e defesa. 	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)

<p>As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor</p>	<p>102</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aceita as decisões de arbitragem identificando os respetivos sinais e adequa as suas ações às regras do jogo, tratando com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros. <p>Voleibol O aluno em situação de exercício critério, em grupos de 2 ou 4 (1:1,2:2) numa situação de cooperação e em situação de jogo de 1x1, 2x2 ou 3x3 (oposição):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais e adequa as suas ações às regras do jogo, tratando com igual cordialidade e respeito, os companheiros e adversários. ▪ Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, as seguintes habilidades técnicas: passe de frente em apoio, manchete, serviço por baixo, serviço por cima, remate em apoio e bloco. ▪ Desempenha de forma consistente, com oportunidade e eficiência, as funções de: servidor, recebedor, passador e atacante, contribuindo para a consecução dos três toques. <p>Andebol O aluno em exercício critério e em situação de jogo de andebol de 5 (4+1 x 4+1):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, como jogador de campo ou guarda-redes, os seguintes elementos técnicos do jogo: passe-recepção em corrida; recepção- remate em salto; drible-remate em salto; acompanhamento do jogador com e sem bola; intercepção; remates em suspensão e em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos; posição base defensiva; colocação defensiva; deslocamentos defensivos; desarme; “marcação de controlo” e “marcação de vigilância”. 	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	------------	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> GINÁSTICA: Solo e acrobática 	<ul style="list-style-type: none"> Compor, realizar e analisar esquema individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de combinação na GINÁSTICA. 	<ul style="list-style-type: none"> Decide e executa com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque e defesa. <p>Ginástica</p> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os colegas nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança para si para os outros. Colabora de forma consistente, com eficiência e iniciativa, na preparação, arrumação e preservação dos materiais e instalações desportivas. <p>Solo</p> <ul style="list-style-type: none"> Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez e de acordo com o padrão global de execução as seguintes destrezas gímnicas: rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados ou engrupado, passagem por pino / apoio facial invertido, roda, uma posição de equilíbrio, uma posição de flexibilidade, uma posição de força, elementos de ligação e saltos. <p>Acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. Em situação de exercício em trios, realiza os elementos técnicos com coordenação e fluidez do nível introdução. 	
--	--	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ATLETISMO: salto em comprimento; corridas (1000 m e velocidade 40m); lançamento de peso. ▪ RAQUETES: Badminton e/ou Ténis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante e juiz. ▪ Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS, em “individuais” e “pares” com iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, como jogador, e árbitro. 	<p>Atletismo O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. ▪ Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. ▪ Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. ▪ O aluno realiza uma corrida de resistência, 1000 metros, no menor tempo possível, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. <p>TÉNIS O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas. ▪ Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s). ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as 	
--	--	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo com expressividade. 	<p>suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) Net-ball, e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo de ténis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Serve por cima; ▪ Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima, colocando a bola ao longo da linha ou cruzada, de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua ação; após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (vólei), avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros. ▪ Na devolução de bolas com trajetórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão (smash), após enquadramento lateral (em relação à rede). ▪ Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo. <p>Dança Tradicional</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. ▪ Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. ▪ Dançar o Regadinho ou outra dança tradicional selecionadas pelo professor, respeitando as 	
--	---	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PERCURSOS – Orientação Área da aptidão física ▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas Área dos conhecimentos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. ▪ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola. ▪ Relacionar 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 do desporto e da Aptidão Física na atualidade e ao longo do tempo (sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, industrialização e relacionar com a evolução na sociedade). ▪ 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, cumprindo e explicando a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar). 	<p>diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.</p> <p>Orientação</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza um percurso de orientação respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. ▪ 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>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade; ▪ Realiza a bateria de testes FITescola e Circuito de Treino Funcional, cumprindo os protocolos de realização de cada um. <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresenta um trabalho individual ou de grupo, realizando tarefas de pesquisa e análise dos temas propostos, adquirindo e aplicando os conteúdos trabalhados. 	
--	--	---	--	--