PLANIFICAÇÃO – Ensino Secundário 2026-2027

Educação Física – 10º Ano

GESTÃO DO TEMPO

		Nº de tempos			Nº de tempos
1º Semestre	Apresentação	2	2º Semestre	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	33
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	40		Avaliação das aprendizagens	12
	Avaliação das aprendizagens	12			
	TOTAL	54		TOTAL	45

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	99	**Área das atividades físicas** ▪ JDC: Voleibol e Andebol	O aluno deverá ser capaz de: ▪ 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: ▪ Cumpre 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)

As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	99			▪ 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. **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): ▪ 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. **Andebol** O aluno em exercício critério e em situação de jogo de andebol de 5 (4+1 x 4+1): ▪ 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-receção em corrida; receção- remate em salto; drible-remate em salto; acompanhamento do jogador com e sem bola; interceção; 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".	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

	▪ GINÁSTICA: Solo e Aparelhos	▪ Compor, realizar e analisar uma sequência individual no solo e de saltos em aparelhas, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão e combinação.	▪ 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. **Ginástica** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ 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. **Solo** ▪ 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. **Ginástica de Aparelhos** ▪ Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim reuther e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: ▪ Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). ▪ Salto entre-mãos no boque, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.	

	▪ ATLETISMO: salto em comprimento; corridas (1000 m e velocidade 40m); lançamento de peso.	▪ Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante e juiz.	**Atletismo** O aluno: ▪ 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. **Triplo- Salto** ▪ O aluno realiza de forma consistente, com coordenação global e fluidez de movimento o triplo-salto cumprindo o respetivo regulamento técnico. **Lançamento de peso (O´Brien)** ▪ 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. **Resistência (avaliada no domínio da Aptidão Física)** ▪ realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras ações motoras globais de longa duração (acima dos 15 minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.	
	▪ RAQUETES: Badminton e/ou Ténis	▪ 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.	**TÉNIS** O aluno: ▪ 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	

	▪ ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança	▪ Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo com expressividade.	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. Em situação de jogo de ténis: ▪ 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. **Dança Tradicional** O aluno: ▪ Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. ▪ Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. ▪ Dança o Regadinho ou outra dança tradicional selecionadas pelo professor, respeitando as	

	▪ PERCURSOS – Orientação	▪ Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música. **Orientação** O aluno: ▪ 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.	
	Área da aptidão física ▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas **Área dos conhecimentos**	▪ 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).	O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera 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. O aluno: ▪ Apresenta um trabalho individual ou de grupo, realizando tarefas de pesquisa e analise dos temas propostos, adquirindo e aplicando os conteúdos trabalhados.	