

PLANIFICAÇÃO – CURSOS PROFISSIONAIS - 10ºANO 2025-2026

Disciplina – Educação Física

GESTÃO DO TEMPO - 50 HORAS = 60 TEMPOS

UFCD 1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II	Nº de tempos	UFCD 4	GINÁSTICA II	Nº de tempos
	Apresentação	1		Apresentação do módulo	1
	Desenvolvimento programático - referencial de competências	12		Desenvolvimento programático - referencial de competências	7
	Avaliação	2		Avaliação	2
	TOTAL	15		TOTAL	10
UFCD 7	ATLETISMO/RAQUETES/PATINAGEM II	Nº de tempos	UFCD 10	DANÇA II	Nº de tempos
	Apresentação do módulo	1		Apresentação do módulo	1
	Desenvolvimento programático - referencial de competências	8		Desenvolvimento programático - referencial de competências	6
	Avaliação	2		Avaliação	1
	TOTAL	11		TOTAL	8
UFCD 13	APTIDÃO FÍSICA	Nº de tempos	UFCD 14	ATIVIDADES FÍSICAS /CONTEXTOS E SAÚDE II	Nº de tempos
	Apresentação do módulo	1		Apresentação do módulo	1
	Desenvolvimento programático - referencial de competências	6		Desenvolvimento programático - referencial de competências	6
	Avaliação	1		Avaliação	1
	TOTAL	8		TOTAL	8

GESTÃO DAS APRENDIZAGENS

UFCD	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
1	15	Jogos Desportivos Coletivos I	<p>O aluno deverá ser capaz de:</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução de um Jogo Desportivo Coletivo diferente do abordado no 10ºano, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Conhecer o objetivo e as regras do jogo; identificar e realizar as principais ações técnicas e táticas que o caracterizam.</p>	<p>Futebol Voleibol Basquetebol Andebol</p> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <p>Cumpre as regras de segurança estabelecidas e utiliza os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação.</p> <p>Participa no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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> <p>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> <p>Futebol</p> <p>O aluno, em exercício critério (com e/ou sem superioridade numérica) realiza em situação de jogo 5x5 e/ou 7x7, 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: receção, passe, remate, condução de bola, condução de bola, desmarcação, marcação, e em situação de exercício, cabeceamento.</p> <p>Voleibol</p> <p>O aluno em situação de exercício critério, em grupos de 4 (2:2)</p>	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionado e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>

4	10	Ginástica I (Solo)	Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<p>numa situação de cooperação e em situação de jogo de 2x2 (oposição):</p> <p>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.</p> <p>Desempenha de forma consistente, com oportunidade e eficiência, as funções de: servidor, recebedor, passador e atacante, contribuindo para a consecução dos três toques.</p> <p>Basquetebol O aluno em situação de exercício critério e em situação de jogo 3x3 ou 5x5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo de jogo o mais rápido possível, em ataque organizado ou em transição defesa-ataque:</p> <p>Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, as seguintes técnicas: recepção; passe de peito, picado; paragens e rotações sobre um apoio, lançamentos na passada, e parado; drible de progressão; e em exercício critério, mudança de direção e de mão pela frente.</p> <p>Andebol O aluno em exercício critério e em situação de jogo de andebol de 5 (4+1 x 4+1) ou 7x7:</p> <p>Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, como jogador de campo ou guardaredes, 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 e intercepção.</p> <p>Ginástica de solo O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: Cambalhota à frente, cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida; cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida; passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no</p>	<p>Participativo C olaborador Cooperante Re sponsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
---	----	---------------------------	--	---	---

7	11	<p>Atletismo/ Raquetas/ Patinagem I (Raquetes)</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no jogo de Badminton, em “individuais” e a “pares” com iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, conhecer e realizar os principais elementos técnicos e táticos do jogo.</p>	<p>plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, 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 (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente; roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés; posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; entre outras).</p> <p>Badminton: Nível Introdução O aluno conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear; b) lob; c) serviço curto e d) serviço comprido; coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão.</p> <p>Nível Elementar O aluno em situação de jogo de singulares, num campo de badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), em clear, em lob, em amorti, e em drive. O aluno executa em situação de exercício, num campo de badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após “armar” o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p> <p>Danças Tradicionais Portuguesas: O aluno coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua</p>	
---	----	--	--	---	--

10	8	Dança I	<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no nível introdução da Dança Tradicional Portuguesa selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>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; Regadinho, a erva cidreira (simplificada, sem escovinha) e o sariquité dança o regadinho, a erva vidreira (simplificada, sem escovinha) e o sariquité 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>	
13	8	Aptidão Física	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Aptidão Física O aluno realiza exercícios físicos para melhoria das capacidades motoras condicionais e coordenativas, nomeadamente resistência, força, flexibilidade, velocidades, destreza geral, equilíbrio. Aplicação da bateria de testes do FITescola com respetiva referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física para cada capacidade, bem como no treino funcional</p>	
14	8	Atividades Físicas /Contextos e Saúde I	<p>Desenvolver das capacidades motoras condicionais e coordenativas: resistência, força, flexibilidade, velocidade, destreza geral. . Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar 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. . . . Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: 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> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p>	

segurança, nomeadamente dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, Identificar 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 aérea e a ventilação; contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e 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

Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: 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.