

Planificação Geral
2022/2023

Disciplina **Educação Física**
Ano **10.º**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas		N.º de aulas previstas	
Aprendizagens			
<p>DOMÍNIO 1 - 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 numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Andebol, Basquetebol*, Futsal*, Voleibol* - 2 matérias Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos 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>SUBÁREA GINÁSTICA - 1 matéria Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - 1 matéria Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (aeróbica), seqüências 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>SUBÁREA ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES e OUTRAS - 2 matérias</p> <p>-Atletismo Realizar e analisar do atletismo, salto em comprimento, corridas de resistência e estafetas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>		<p>- Jogos de raquetes - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (Badminton, Ténis 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> <p>- Percursos na natureza (Pedestrianismo; Orientação) Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>- Natação Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>DOMÍNIO 2 - ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>- FITescola - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais, senta e alcança, velocidade (40mts), impulsão horizontal Desenvolver capacidades motoras (Resistência Aeróbia, Força e Flexibilidade) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, de acordo com a sua idade e género.</p> <p>DOMÍNIO 3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS 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.</p>	

1. Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
2. *Matérias cuja leção deve ser privilegiada dentro da subárea.
3. Conforme as particularidades da turma em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação.

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO			
Domínios de aprendizagem		Ponderação	CrITÉrios de avaliação
Conhecimentos e Capacidades	DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	65%	Nível de desempenho motor – o aluno desenvolve competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e uma de nível ELEMENTAR Nível de Aptidão Física (Referências FITescola) Compreensão Rigor Aplicação Prática
	DOMÍNIO 2 Aptidão Física	20%	
	DOMÍNIO 3 Conhecimentos	5%	
Atitudes e Valores	Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade	10%	Responsabilidade Participação Reflexão Cooperação

Obs.: Para efeitos de classificação, deverão ser utilizados três processos de recolha de informação de diferentes tipologias, a negociar/discutir com os alunos.