

Planificação Geral
2021/2022

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

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	47	N.º de aulas previstas	58
Aprendizagens			
<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>Área das Atividades Físicas</p> <p>1. SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Basquetebol, Futsal e Voleibol) (2 matérias)</p> <p>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>2. SUBÁREA GINÁSTICA</p> <p>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>3. SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (aeróbica), 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> <p>4. SUBÁREA ATLETISMO, RAQUETES e OUTRAS</p> <p>Realizar e analisar, no Atletismo, corridas e saltos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p>Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Área da Aptidão Física</p> <p>- FitEscola - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais e senta e alcança.</p> <p>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>Área dos Conhecimentos</p> <p>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.</p>	

Nota: A lecionação das aprendizagens é flexível e adaptada de acordo com os vários regimes de ensino em vigor.

1. Conforme o regime de ensino em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação. No ensino à distância, contudo, naturalmente, serão privilegiados os exercícios critério e metodologias de treino individuais.

2. Serão integrados objetivos e situações de aprendizagem capazes de acomodar as orientações da DGS, ajustadas às particularidades de cada Turma/Espaço/Escola.

3. Em função das orientações disponibilizadas para a preparação do próximo ano letivo, e procurando atuar de modo a potenciar o desenvolvimento, de forma contínua, das atividades que não tiveram o aprofundamento desejado ou não foram efetivamente abordadas, a disciplina de educação física procura priorizar os seguintes aspetos:

- Identificar os alunos que demonstraram maiores constrangimentos no acesso, desenvolvimento e acompanhamento das tarefas propostas no âmbito do Plano de E@D
- Minimizar os eventuais efeitos que o confinamento possa ter tido nos índices de atividade física dos alunos, enfatizando as atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física
- Relembrar e/ou criar rotinas de aula, respeitando as orientações da DGS
- Promover a autonomia dos alunos, fornecendo-lhes os conhecimentos e as ferramentas necessárias, para que a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física seja adaptada às suas características individuais;
- Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos;
- Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular;
- Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados;
- Desenvolver, no âmbito dos conhecimentos, as aprendizagens requeridas através de trabalho autónomo ou nos momentos online que possam vir a decorrer ao longo do ano (caso seja necessário transitar para ensino misto ou ensino a distância).

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO			
Domínios de aprendizagem		Ponderação	Critérios de avaliação
Conhecimentos e Capacidades	Atividades Físicas	65%	Nível de desempenho motor – o aluno desenvolve competências essenciais de nível INTRUÇÃO em 5 matérias e uma de nível ELEMENTAR
	Aptidão Física	20%	
	Conhecimentos	5%	Nível de Aptidão Física (Referências FITescola) Compreensão Rigor Aplicação Prática

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.