



Agrupamento de Escolas
FIGUEIRA NORTE
161354



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

NOTA PRÉVIA

A concretização da planificação que se apresenta estará condicionada às limitações decorrentes da pandemia e obedecerão às regras de funcionamento da Educação Física aprovadas em Conselho Pedagógico. A recuperação das aprendizagens será efetuada ao longo do ano letivo. Os pressupostos que levaram à não aquisição de muitas aprendizagens ainda se mantêm no momento atual. Por exemplo, o evitar os contactos físicos condiciona a aprendizagem de muitos conteúdos relacionados com os jogos coletivos e com as ajudas na ginástica. Deste modo, pretende-se apresentar uma planificação suficientemente abrangente que por um lado respeite a aquisição das aprendizagens essenciais tendo em conta as dificuldades dos alunos e as condições impostas pela pandemia. A regressão da pandemia, esperamos nós, poderá contribuir para a recuperação mais rápida dessas aprendizagens ao longo do ano letivo.



10ºANO

COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

- a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
- e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.

3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.

5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.

6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
1º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none">• Voleibol (I) - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, 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.• Badminton (I) - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	15 15
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de	6



		Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">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.	3

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
2º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none">Atletismo (E) - Realizar saltos, corridas, lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.Orientação (I) - Realizar Percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.Andebol (I) - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, 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.	12 6 12
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">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.	3

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
3º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none">Ginástica (I) - Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.Dança (I) - Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	12 6
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">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.	3