



## DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

## Planificação Geral 1º período – Educação Física – 10º ano Turma A – Aulas previstas: 39 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio (organizador)	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS  <b>Aulas previstas: 22</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>ATLETISMO - NÍVEL ELEMENTAR</b> Melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como a preparação, arrumação e preservação do material.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Velocidade (60m)</li><li>• Corrida de Barreiras</li><li>• Salto em comprimento</li><li>• Triplo Salto</li><li>• Salto em altura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barreiras</li><li>• Sinalizadores</li><li>• Postes</li><li>• Colchão</li><li>• Video</li></ul>	Observação direta e indireta. Exercício-critério
	<b>BASQUETEBOL – PARTE NÍVEL AVANÇADO</b> Identifica e respeita os sinais do árbitro. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.		<ul style="list-style-type: none"><li>• Drible</li><li>• Passe/recepção</li><li>• Lançamento</li><li>• Ressalto</li><li>• Fintas</li><li>• Enquadramento ofensivo</li><li>• Posição básica defensiva</li><li>• Enquadramento defensivo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolas</li><li>• Sinalizadores</li><li>• Tabelas/Cestos</li><li>• Vídeo</li></ul>	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA  <b>Aulas previstas: 15</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA</b> 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Força</li><li>• Resistência</li><li>• Velocidade</li><li>• Flexibilidade</li><li>• Destreza Geral</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plataforma Fitescola</li><li>• Vídeos</li><li>• Áudio</li><li>• Imagens</li></ul>	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p><b>Aulas previstas: 2</b></p> <p><b>Aulas dadas:</b></p>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas/táticas e regras das atividades físicas</li><li>• Processos de elevação e manutenção da aptidão física.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Computador</li><li>• Vídeos</li><li>• Imagens</li><li>• Livro didático</li><li>• Quadro interativo</li></ul>	<p>Avaliação escrita e oral Trabalhos</p>
---	--	--	--	--	---

O Docente de Educação Física