



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

Planificação Geral 2º período – Educação Física – 10º ano Turma A – Aulas previstas: 33 (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 Aulas previstas: 22 Aulas dadas:	GINÁSTICA DE SOLO E APARELHOS PARTE NÍVEL AVANÇADO	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente; • Rolamento à retaguarda; • Pino de braços; • Roda; • Rondada; • Avião; • Posições de flexibilidade; • Saltos, voltas e afundos • Salto em extensão; • Salto engrupado; • Pirueta; • Carpa pernas afastadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Roiter • Minitrampolim • Colchão de queda 	Observação direta e indireta. Exercício-critério
	VOLEIBOL PARTE DO NÍVEL AVANÇADO		<ul style="list-style-type: none"> • Toque de dedos (frontal e costas); • Manchete baixa e alta; • Serviço por baixo; • Serviço por cima; • Remate em apoio; • Remate com salto 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas • Postes • Fita • Rede 	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 9 Aulas dadas:	APTIDÃO FÍSICA 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/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 2 Aulas dadas:	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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física.	Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo	Avaliação escrita e oral Trabalhos

O Docente de Educação Física