



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE
ANDRADE, OLEIROS

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022

Planificação Geral – Educação Física – 10º ano Turma B (CURSO PROFISSIONAL)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	JDC I - Voleibol (nível introdução) (Módulo 1); coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B/C/D/E/F/G/I/J)	“serviço”, “passe”, “recepção” e “finalização”; regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques; b) transporte; c) violação da linha divisória; d) rotação ao serviço; e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede;	Recursos inerentes às atividades físicas desenvolvidas	Observação direta e indireta. Exercício-critério
	Ginástica I - Ginástica Solo e Aparelhos (nível introdução) - (Módulo 4); combina as habilidades em sequências; coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B/C/D/E/F/G/I/J)	elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: cambalhota à frente; cambalhota à retaguarda; passagem por pino; subida para pino; roda; posições de flexibilidade; <u>no minitrampolim</u> , com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, salto em extensão (vela).		
	A.R.P - Ténis de mesa (nível introdução) (Módulo 7); conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares,	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B/C/D/E/F/G/I/J)	coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes: posiciona-se corretamente; pega correta da raqueta; devolução simples à esquerda e à direita; serviço curto e comprido.		



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE
ANDRADE, OLEIROS**

	<p>Dança I - (nível introdução) (Módulo 10) conhece a origem cultural e histórica das danças tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B/C/D/E/F/G/I/J)</p>	<p>executa danças (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança.</p>		
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Aptidão Física, (Módulo 16) Demonstração das capacidades físicas com referência ao programa FITescola®.</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B/C/D/E/F/G/I/J)</p>	<p>Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.</p>	<p>Plataforma Fitescola; Vídeos; Áudio; Imagens</p>	<p>Zona Saudável de Aptidão Física FITescola®</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>Contexto de Saúde I (Módulo 13)</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A/B/G/I)</p>	<p>Processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p>	<p>Computador, Vídeos, Imagens, Livro didático, Quadro interativo</p>	<p>Avaliação escrita e oral; Trabalhos; Apresentações</p>

Linguagens e textos (A); Informação e comunicação (B); Raciocínio e resolução de problemas (C); Pensamento crítico e pensamento criativo (D); Relacionamento interpessoal (E); Desenvolvimento pessoal e autonomia (F); Bem-estar, saúde e ambiente (G); Sensibilidade estética e artística (H); Saber científico, técnico e tecnológico (I); Consciência e domínio do corpo (J).

O docente, Hélio Martins