



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE
ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022

Planificação Geral 1º período – Educação Física – 10º ano Turma A – Aulas previstas: 34 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 16 Aulas dadas:	NATAÇÃO NÍVEL ELEMENTAR Deslocar-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Respiração crol e costas; deslocação nos estilos de nado crol e costas; entrada na água de cabeça e pé; coordenação da expiração com a imersão.	Placas Arcos e barras de imersão Vídeos	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 11 Aulas dadas:	FUTSAL NÍVEL INTRODUÇÃO Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo:		Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: receção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação, e em situação de exercício cabeceamento.	Bolas de futsal, balizas, campo, coletes.	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 6 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 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 Apresentações



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

Escola Básica e Secundária Padre António de

Planificação Geral 2º período – Educação Física – 10º ano Turma A – Aulas previstas: 37 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 12 Aulas dadas:	GINÁSTICA DE APARELHOS NÍVEL INTRODUÇÃO Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Salto de eixo no boque; Cambalhota à frente no plinto longitudinal.	Colchão de queda Plinto Boque	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 14 Aulas dadas:	BASQUETEBOL NÍVEL INTRODUÇÃO Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realizar 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.		Receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado e drible de progressão e mudança de direção e de mão pela frente.	Apito Bolas	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 6 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 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 ativi. fís. 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 Apresentações



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

**Escola Básica e Secundária Padre António de
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022**

Planificação Geral 3º período – Educação Física – 10º ano Turma A – Aulas previstas: 25 (tempos de 50 minutos)					
Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 10 Aulas dadas:	ARE NÍVEL INTRODUÇÃO Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realizar 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Passe alto de frente Manchete Serviço por baixo Serviço por cima Remate em apoio	Apito Bolas	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 10 Aulas dadas:	TÊNIS DE MESA NÍVEL INTRODUÇÃO Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegadas da raqueta.		posição base; pega da raqueta; devolução simples à esquerda e à direita; serviço curto e comprido.	Raquetas Volantes	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 6 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 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 ativ. fís. 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 Apresentações

O Docente de Educação Física

Hélio Gomes Martins