



Nível de Ensino: secundário

Disciplina: Educação Física

Ano:10º

Curso:

Planificação Anual

Período	Sequências	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1.º	<p>Ginástica de Solo</p> <p>Corfebol</p> <p>Natação</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p>	<p>Rolamento à frente (engrupado e com os membros inferiores afastados e estendidos), rolamento à retaguarda (engrupado e com os membros inferiores estendidos e afastados), posições de flexibilidade (ponte e ou espargata), posição de equilíbrio estático (avião e ou bandeira), apoio facial invertido (de cabeça, de antebraços e braços), roda e rodada.</p> <p>Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-tático: passe de peito, passe de ombro, lançamento a 2 mãos e na passada. Em situação de jogo, realiza marcação HxH (marcação do jogador com e sem bola); desmarcação e jogo reduzido.</p> <p>Flutuação (dorsal e ventral); equilíbrio; respiração; imersão; propulsão; técnica de crol e costas.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia)</p> <p>Aptidão Física e Saúde; 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.</p>	
2.º	<p>Atletismo</p> <p>Futebol de 7/ Futsal</p> <p>Aptidão Física</p>	<p>Lançamento da bola; Salto em altura/comprimento; corrida de resistência/velocidade.</p> <p>Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-tático: Recepção e controlo da bola; remate; condução de bola; cabeceamento; finta; pressão; desmarcação; marcação; desarme; interceção; penetração; cobertura ofensiva. Em situação de jogo, realiza defesa HxH/zona, contra-ataque e ataque organizado.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia).</p>	

	Área dos conhecimentos	Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; 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. Suporte básico de vida/ procedimentos.	
3.º	Voleibol Dança Aptidão Física	Regras; Princípios de Jogo; Fundamentos técnico-táticos: passe alto de frente e costas; posição base; deslocamentos; manchete; serviço por baixo e por cima; remate em apoio e em salto; bloco; proteção ao bloco. Em situação de jogo, realiza defesa em W e ataque organizado. Ritmo, coordenação, postura, passos e possível coreografia. Danças sociais, tradicionais portuguesas ou dança aeróbica. Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia).	

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
1-Área das Atividades Coletivas a. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. (A, B, D, E, F, G, H, I, J) b. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	35%	.Registo de observação direta focalizadas em exercícios critério, no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na

<p>c. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Corfebol. (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>d. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Futebol de 7 /Futsal. (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>e. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Voleibol. (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>f. Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula. (F, G)</p>		<p>autonomia e no empenho;</p> <p>.Registo de observação direta focalizadas em situação de jogo (reduzido/formal), no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p>
<p>2-Área das Atividades Individuais</p> <p>a. Compõe, realiza e analisa a Ginástica de Solo em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. (B, E, F, G)</p> <p>b. Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. (B, E, F, G)</p> <p>c. Realiza e analisa o Atletismo, saltos, corridas, lançamentos cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. (B, E, F, G)</p> <p>d. Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, 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. (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>e. Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula. (F, G)</p>	<p>35%</p>	<p>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p> <p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p>
<p>3-Área da Aptidão física</p> <p>a.Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo. (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>20%</p>	<p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p>

b. Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula. (F, G)		.Fichas de auto e heteroavaliação.
<p>4-Área dos Conhecimentos</p> <p>a. Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identifica 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.</p> <p>b. Interpreta 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.</p> <p>c. Realiza suporte básico de vida/ procedimentos. (B, E, F, G)</p>	10%	

Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p>1.Área das Atividades Coletivas</p> <p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras dos jogos desportivos coletivos. (A, B, G, I, J)</p> <p>b. Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula. (F, G)</p>	25%	. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);
<p>2.Área das Atividades Individuais</p> <p>a. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar. (A, B, G, I, J)</p> <p>b. Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula. (F, G)</p>	25%	.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;

<p>3.Área da Aptidão física</p> <p>a. Conhece as capacidades motoras, os teste de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados. (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>b. Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula. (F, G)</p>	25%	<p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p> <p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p>
<p>4.Área dos Conhecimentos</p> <p>a. Relaciona aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>b. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. (B, E, F, G)</p>	25%	<p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

Notas:

- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final dos 1.º e 2.º períodos, com exceção da avaliação do final do 3.º período, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados;
- a dificuldade registada num determinado período do ano não deve ser considerada na avaliação do 3.º período, quando se deteta que o aluno já superou o problema.

Níveis de Desempenho

Tendo em conta as aprendizagens essenciais e as áreas de competência inscritas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (linguagens e textos; informação e comunicação; raciocínio e resolução de problemas; pensamento crítico e pensamento criativo; relacionamento interpessoal; desenvolvimento pessoal e autonomia; bem-estar, saúde e ambiente; sensibilidade estética e artística; saber científico, técnico e tecnológico; consciência e domínio do corpo), os descritores de desempenho são os seguintes:

<p>(Muito Bom) Nível 5 18 a 20 valores</p>	<p>O aluno conseguiu atingir na totalidade os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando não ter qualquer dificuldade na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, a plenitude das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.</p>
<p>(Bom) Nível 4 14 a 17 valores</p>	<p>O aluno conseguiu atingir a maior parte dos conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter muita facilidade na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, a maior parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.</p>
<p>(Suficiente) Nível 3 10 a 13 valores</p>	<p>O aluno conseguiu atingir, de forma satisfatória, uma parte dos conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter pequenas dificuldades na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, de forma satisfatória, uma parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.</p>
<p>(Insuficiente) Níveis 1 e 2 0 a 9 valores</p>	<p>O aluno não conseguiu atingir, de forma satisfatória, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter dificuldades na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra muitas dificuldades em poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, de forma satisfatória, uma parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.</p>