

Nível de Ensino: secundário

Disciplina: Educação Física

Ano: 10º

Curso:

Planificação Anual

| Semestre | Sequências | Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais | Tempos letivos |
|----------|--|--|----------------|
| 1.º | Ginástica de Solo Corfebol Atletismo Aptidão Física Área dos conhecimentos | <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>Salto em altura/comprimento; Lançamento da bola; corrida de resistência/velocidade.</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>Voleibol</p> <p>Dança</p> <p>Natação</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p> | <p>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.</p> <p>Ritmo, coordenação, postura, passos e possível coreografia. Danças sociais, tradicionais portuguesas ou dança aeróbica.</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>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.</p> | |
|-----|---|---|--|

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 |
|---|------------|--|
| <p>1-Área das Atividades Físicas</p> <p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Corfebol.</p> <p>b. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Voleibol.</p> <p>c. 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.</p> <p>d. Realiza flutuação (dorsal e ventral), equilíbrio, respiração, imersão, propulsão, técnica de crol e costas.</p> <p>e. 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.</p> <p>f. 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.</p> | 50% | <p>.Registo de observação direta focalizadas em exercícios critério, no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na 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 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.</p> | <p>20%</p> | <p>.Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p> |
| <p>3-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.</p> | <p>10%</p> | <p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <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 de Competências</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>c. participa de forma ativa em todas as atividades da aula.</p> <p>d. é assíduo e pontual, apresentando-se com o material necessário em todas as aulas.</p> | <p>20%</p> | <p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p> |

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 Físicas</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.</p> <p>b. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.</p> | 50% | .Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.); |
| <p>2.Área da Aptidão Física</p> <p>a. Conhece as capacidades motoras, os testes de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados.</p> | 10% | .Grelha de registo da avaliação diagnóstica; |
| <p>3.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.</p> | 20% | .Ficha de registo de assiduidade, pontualidade; |
| <p>4 -Área de Competências</p> <p>a. Coloca questões pertinentes sobre as atividades desenvolvidas.</p> <p>b. Procura informação e aplica em situação de aula.</p> <p>c. Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.</p> | 20% | .Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho; |
| .Fichas de auto e heteroavaliação. | | |

Notas:

- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º semestre, 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.