Agrupamento de Escolas MADEIRA TORRES

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

Gestão Anual da Planificação do Currículo
Ano de 2026-2027
Departamento: Expressões
Disciplina: Grupo 620 – Educação Física Ano: 10º

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/*Objetivos* (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: +/-95 aulas
Tema A: **Área das Atividades Físicas**	**6 matérias:** **2 JDC; 1 GIN ou ATL; 1 DAN; 2 Outras Matérias (NAT e/ou ATL e/ou RAQ e/ou outras)** - **Jogos Desportivos Coletivos** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (**Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol**), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **- Ginástica** Compor e realizar e analisar, da GINÁSTICA (**Solo, Aparelhos, Acrobática**), destrezas elementares de acrobacias, solo ou aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. **- Atletismo** Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores. - Proporcionar atividades formativas, utilizando estratégias de situações, de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - Elaborar sequências de habilidades, coreografias; - Resolver problemas e situações de jogo; - Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc; - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Ser autónomo na realização das tarefas;	20 a 30 10 a 20 ou 5 a 15 5 a 10

	- Atividades Rítmicas expressivas Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (**Danças Sociais, Danças Tradicionais**), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. **- Raquetes** Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares nos jogos de raquetes (**Badminton e/ou Ténis de Mesa**) aplicando as regras, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **- Natação** Deslocar-se com segurança no meio aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas **- Outras** (poderá ser considerado Floorball[1], Rugby[1] e Corfebol[1]): 1 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Hóquei em Campo/Floorball**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. 2– Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Rugby** (Tag Rugby/Bitoque), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. 3 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Corfebol**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.	5 a 15 15 a 25

	1 - Opção de Escola <u>Consultar o Anexo das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 10º ano de escolaridade e o documento da Articulação Vertical.</u>		
Tema B: **Área da 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 género.		6 a 10
Tema C: **Área dos Conhecimentos**	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar 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. Conhecer as condições de prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e saber interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva; saber explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); conhecer como assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros.		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
Tema D: **Área das Atitudes e Valores**	● Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas

	família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda. ● Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negoceiam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros. ● Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico. ● Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos. ● Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.		
Avaliação Intercalar			
			+/- 25 aulas
Avaliação sumativa 1º Semestre			
			+/- 50 aulas
Avaliação Intercalar			
			+/- 70 aulas
Avaliação sumativa 2º Semestre			

Quadro 2

<table>
<tr><th colspan="2">Avaliação</th></tr>
<tr><td>Modalidades</td><td>Instrumentos</td></tr>
<tr><td>Diagnóstica/Prognóstica

Formativa

Sumativa

Autoavaliação</td><td>- Observação em sala de aula e grelhas de registo

- Testes específicos de aptidão física: Aptidão Aeróbia (Vaivém/Milha), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança)

- Trabalho de pesquisa ou de projeto</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obs: no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Estratégias / Recursos</th></tr>
<tr><td colspan="2">Recursos: instalações desportivas da escola e material desportivo específico de cada modalidade.

Estratégias: exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.</td></tr>
</table>