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 - Cursos Profissionais**

**Quadro 1**

| TEMA/DOMÍNIO | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/*Objetivos** (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes) | Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos | Calendarização<br><br>Total: 56 aulas |
|---|---|---|---|
| **Módulo 1**<br><br>Jogos Desportivos<br><br>Coletivos I<br><br>(JDC I) | **Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos** do Nível Introdução **do Jogo Desportivo Coletivo** Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, **realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas**, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | **Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:**<br>- Resolver problemas em situações de jogo;<br><br>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.<br><br>**Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos. | 14 a 21 Tempos |
| **Módulo 4**<br><br>Ginástica I<br><br>(GIN I) | **Realizar esquemas individuais, combinando habilidades** do Nível Introdução da **Ginástica de Solo**, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.<br>**Realizar elementos, habilidades ou saltos** do Nível Introdução de **um aparelho da Ginástica de Aparelhos**, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material. | **Proporcionar atividades formativas, individualmente ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:**<br><br>- Elaborar sequências de habilidades;<br><br>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.<br><br>**Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos. | 6 a 10 Tempos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Módulo 7**<br><br>Outras Atividades Físicas<br><br>(ATL/RAQ I) | **Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares**, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.<br><br>**Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas**, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:**<br><br>- Explorar materiais; elaborar sequências de habilidades e resolver problemas em situações de jogo (Raquetas);<br><br>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.<br><br>**Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos. | 10 a 14 Tempos |
| **Módulo 10**<br><br>Dança I<br><br>(DAN I) | **Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos**, integrados no <u>Nível Introdução</u> **da dança selecionada**, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. | **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:**<br><br>- Elaborar coreografias;<br><br>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.<br><br>**Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos. | 5 a 10 Tempos |
| **Módulo 13**<br><br>Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais<br><br>(Aptidão Física – IA) | **Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia**, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e gênero.<br><br>**- Este módulo desenvolve-se ao longo dos <u>três</u> anos de curso** | **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:**<br><br>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;<br><br>- Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física;<br><br>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. | 8 a 12 Tempos |
| **Módulo 14**<br><br>Atividade Física e Contextos de Saúde I | **Relacionar Aptidão Física e Saúde, identificando 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 | **Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:**<br><br>- Conhecer e aplicar os objetivos 1, 2 e 3 (**); | 4 a 6 Tempos<br><br>(Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (SAÚDE I) | ambiente.<br><br>**Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas**, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:<br>dopagem e riscos de vida e/ou saúde;<br>doenças e lesões;<br>condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.<br><br>**Identificar 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. | - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. | |
| **Avaliação Intercalar** | | | |
| | | | **17 aulas** |
| **Avaliação sumativa 1º Semestre** | | | |
| | | | **+/-35 aulas** |
| **Avaliação Intercalar** | | | |
| | | | **+/- 47 aulas** |
| **Avaliação sumativa 2º Semestre** | | | |

* Disciplinas com UFCDs

** Consultar o Anexo 1 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para este ano de escolaridade.

**Quadro 2**

| **Avaliação** | |
|---|---|
| Modalidades | Instrumentos |
| Diagnóstica/Prognóstica<br>Formativa<br>Sumativa<br>Autoavaliação | Observação em sala de aula e grelhas de registo<br><br>Testes específicos de aptidão física (Plataforma FITescola: Aptidão Aeróbia (Vaivém/Milha), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança))<br><br>Trabalho de pesquisa ou de projeto |
| **Obs:** no início de cada módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar. | |
| **Estratégias / Recursos** | |
| **Recursos:** instalações desportivas da escola e da Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras (Física) e material desportivo específico de cada modalidade.<br><br>**Estratégias:** exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal. | |