

Informações da disciplina de Educação Física – 10.º Ano

Planificação global

1.º Período - (39 aulas), 2.º Período - (34 aulas) e 3.º Período - (24 aulas)

N.º de aulas *	Tema / conteúdo	Ações estratégicas de ensino	Descritores do Perfil do Aluno
40	Área das Atividades Físicas** Subárea – Jogos Desportivos Coletivos: Voleibol, Basquetebol, Futebol / Futsal, Andebol	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: Cooperar com os colegas na procura do êxito pessoal e do grupo; Aplicar as regras de participação, definidas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; Cumprir e fazer cumprir as regras de arbitragem;	B, C, E, F, I, J
12	Área das Atividades Físicas** Subárea – Ginástica ou Atletismo	Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: Conhecer e aplicar regras de segurança pessoal e dos colegas;	A, B, C, D, E, F, H, I, J
12	Área das Atividades Físicas** Subárea – Atividades Rítmicas e Expressivas	Promover o gosto pela prática regular da atividade física; Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;	C, D, E, F, H, I, J
24	Área das Atividades Físicas** Subdomínio de opções – Raquetas e Outras (Orientação, Luta, Judo e Jogos Tradicionais)	Promover atividades formativas, a pares ou em grupos homogêneos que possibilitem aos alunos: Resolver problemas em situação de jogo;	B, C, E, F, I, J
9	Outras opções – Bitoque, Corfebol e Basebol.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;	B, E, F, G, J
Ao longo do ano letivo	Área da Aptidão Física*** Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: Ser autónomo na realização das tarefas; Cooperar na preparação e organização dos materiais;	A, B, C, D, F, I
	Área dos Conhecimentos*** Relacionar a aptidão física e saúde; Aplicar os conhecimentos nas subáreas abordadas.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; Elaborar sequências de habilidades e/ou coreografias; Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais.	E, F;
	Auto e heteroavaliação***		

* Valores de referência, dependentes das instalações disponíveis, do nível de prestação inicial dos alunos e distribuição semanal da carga horária da disciplina;

** O aluno desenvolve as competências essenciais (<http://dge.mec.pt>) para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria de diferentes Subáreas;

***Abordagem ao longo do ano letivo.

Crítérios de Avaliação	Ponderação	Ponderação (C/Atestado Médico)	Instrumentos e procedimentos de avaliação
Conhecimentos e Capacidades	%	%	
Escrita	10	30	Fichas, Testes, trabalhos, relatórios, portfólio
Oral	10	30	Apresentação de trabalhos, questões de aula
Prática e/ou Experimental	60	20	Grelhas de observação e registo
Atitudes e Valores	%		
Responsabilidade	10	10	Grelhas de observação e registo
Postura e Empenho	10	10	Grelhas de observação e registo

Material	Para todas as aulas:
Equipamento desportivo obrigatório: Camisola, calções/fato de treino, meias e sapatilhas. O cabelo tem que estar apanhado e não é permitido usar piercings ou objetos que ponham em causa a integridade física dos alunos. O banho é aconselhado a todos os alunos, que por isso, devem trazer os artigos de higiene pessoal (chinelos, toalha, sabonete/gel de banho).	

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS

A - Linguagens e textos

B - Informação e comunicação

C - Raciocínio e resolução de problemas

D - Pensamento crítico e pensamento criativo

E - Relacionamento interpessoal

F - Desenvolvimento pessoal e autonomia

G - Bem-estar, saúde e ambiente

H - Sensibilidade estética e artística

I - Saber científico, técnico e tecnológico

J - Consciência e domínio do corpo.

VALORES

a - Responsabilidade e integridade

b - Excelência e exigência

c - Curiosidade, reflexão e inovação

d - Cidadania e participação

e - Liberdade