

Educação Física - Planificação Anual - 2024/2025 – 10º ano

MÓDULO	Designação	Duração de referência		1º ANO	64 Tempos
		horas	Tempos 45min		
1	Jogos desportivos coletivos I	16,5	22		
4	Ginástica I	9	12		
10	Dança I	3	4		
13	Atividade Física / Contexto e Saúde I	3	4		
7	Outras atividades desportivas I	10,5	14		
9	Aptidão física	6	8		
		48	64		

1º Ano	MÓDULO 1: JDC I - Voleibol	22 aulas de 45' = 16,5h
Objetivos Gerais	O aluno conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.	
Conteúdos	1) serviço, 2) passe, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol. Em situação de exercício em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os elementos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura: Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto; Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com um número limitado de toques sucessivos de cada lado.	
Situações de aprendizagem/avaliação	Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Teste escrito.	
Estratégias	Trabalho individual de elevação da técnica individual; Exercício critério; Jogo condicionado; Torneio.	

1º Ano		MÓDULO 4. Ginástica I	12 aulas de 45' = 9 h
Objetivos Gerais	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas,		
Conteúdos	O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: 1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão. 4. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 5. Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. 6. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. 7. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 8. Posições de flexibilidade variadas		
Situações de aprendizagem/avaliação	Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Apresentação de sequência gímica; Teste escrito.		
Estratégias	Trabalho individual de elevação da técnica individual; Exercício critério; • Elaboração de sequência gímica.		

1º Ano		MÓDULO 10: Dança I	4 aulas de 45' = 3 h
Objetivos Gerais	Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.		
Conteúdos	Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da VALSA LENTA (forma simplificada): com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso: – Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; – Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário, de forma a evitar colisões com outros pares; – Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, de forma a poder continuar a progredir no sentido.		
Situações de aprendizagem/avaliação	Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Apresentação prática.		
Estratégias	Trabalho individual de elevação da técnica individual; Elaboração de sequência de dança.		

1º Ano	MÓDULO 13: Atividade física/contextos e saúde I	4 aulas de 45' = 3 h
Objetivos Gerais	Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável,	
Conteúdos	<p>Desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>Fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades</p>	
Situações de aprendizagem/avaliação	Informação teórica; Apresentação prática.	
Estratégias	Pesquisa temática; Elaboração de trabalho de grupo.	

1º Ano		MÓDULO 7: OAD I – Badminton	14 aulas de 45' = 10,5 h
Objetivos Gerais	<p>Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares,</p>		
Conteúdos	<p>Tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</p> <p>Joga com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</p> <p>Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando, corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita). Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>		
Situações de aprendizagem/avaliação	<p>Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Teste escrito..</p>		
Estratégias	<p>Trabalho individual de elevação da técnica individual; Jogo de singulares; Torneio</p>		

1º Ano		MÓDULO 9: Aptidão física	8 aulas de 45' = 6 h
Objetivos Gerais	Situar a zona Saudável de Aptidão Física.		
Conteúdos	Bateria de testes para se situar na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade). Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.		
Situações de aprendizagem/avaliação	Execução prática da atividade; Registo da ZSAF.		
Estratégias	Trabalho individual de elevação da condição física.		