



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FAFE

---

**PLANO CURRICULAR  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO PROFISSIONAL  
10.º ANO  
TURMAS - O,P,Q,R**

**Departamento de Expressões**

**2023/2024**



## 1. Planificação a médio/longo prazo

Período Letivo	Módulos/UFCD	Aprendizagens Essenciais/Conteúdos	Ações estratégicas/ Tarefas a desenvolver	Áreas de competência do PASEO	Processos de recolha de informação (Avaliação)	N.º de aulas
1.º/2º/3º	Módulo 1: Jogos Desportivos Coletivos I	<p><b>Basquetebol – Nível Introdução:</b></p> <p><b>O aluno:</b></p> <p>1. Conhece e aplica o regulamento.</p> <p>2. Em situação de jogo condicionado 3x3 (meio-campo):</p> <p>2.1. Após receção da bola com as duas mãos assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente), tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa);</li> <li>• Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva);</li> <li>• Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva;</li> <li>• Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço;</li> <li>• Marca - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual);</li> <li>• Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</li> </ul> <p>3. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais.</p> <p>Trabalho por estações.</p> <p>Trabalho por circuitos.</p> <p>Jogos reduzidos e condicionados.</p>	<p>Auto avaliador e Hétero avaliador (transversal a todas as áreas).</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H).</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J).</p>	<p>Observação direta.</p> <p>Grelhas de observação/ Registo.</p>	14

<p>1.º/2º /3º</p>	<p><b>Módulo 4:</b> Ginástica I</p>	<p><b><u>Ginástica de Solo – Nível Introdução:</u></b> <b>O aluno:</b> combina as habilidades em sequências, realizando: 1.1. Rolamento à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento; 1.2. Rolamento à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; 1.3. Rolamento à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida; 1.4. Rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida; 1.5. 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 rolamento à frente; 1.6. 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 rolamento à frente; 1.7. 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; 1.8. posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; entre outras). <b><u>Ginástica de Aparelhos – Nível Introdução:</u></b> <b>1. No Minitrampolim:</b> com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Salto em extensão (vela) após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto;</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Tarefas individuais e grupo</p>	<p>Respeitador do outro e da diferença. (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador. (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador e Hétero avaliador. (transversal às áreas)</p> <p>Participativo e Colaborador Cooperante Responsável Autónimo. (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro. (B, E, F, G)</p>	<p>Observação direta.</p> <p>Grelhas de observação/ Registo.</p>	<p>10</p>
-----------------------	---	---	---	--	--	-----------

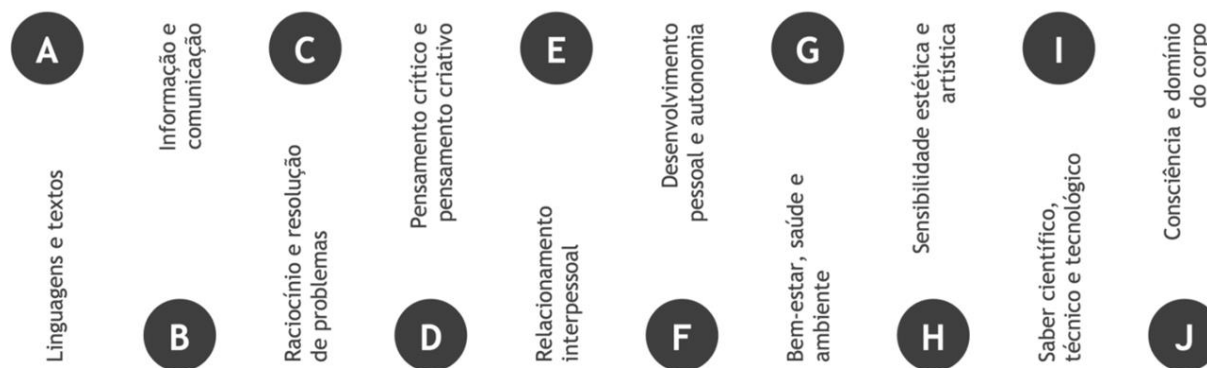
<p>1.º/2º /3º</p>	<p><b>Módulo 7:</b> Atletismo/ Desportos de Raquetes I</p>	<p><b><u>Atletismo – Nível Introdução:</u></b> <b>O aluno:</b> <b>1.</b> Efetua uma <b>corrida de velocidade</b> (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas 2 últimas passadas. <b>2.</b> Efetua uma <b>corrida de estafetas</b> de 4x50 metros, entregando o testemunho com segurança e sem acentuada desaceleração, na zona de transmissão, utilizando a técnica ascendente e/ou descendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual. <b>3.</b> Realiza uma <b>corrida de barreiras</b> (curta distância), mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante e mantendo o equilíbrio sem acentuada desaceleração.</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais.</p> <p>Trabalho por estações.</p> <p>Trabalho por circuitos.</p>	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo. (B, C, D, E, F, G, I, J).</p>	<p>Observação direta.</p> <p>Grelhas de observação/ Registo.</p>	<p>10</p>
<p>1.º/2º /3º</p>	<p><b>Módulo 10:</b> Dança I</p>	<p><b><u>Dança – Nível Introdução:</u></b> <b>O aluno:</b> <b>1.</b> Conhece a origem cultural e histórica da <b>Dança Tradicional</b> selecionada e identificar as suas características, bem como a zona geográfica a que pertence. <b>2.</b> Em situação de dança a pares, com ambiente musical adequado, respeitar as diferentes posturas e posições assumidas e o espaço partilhável, executando os passos da coreografia apresentada em sincronia com a música. <b>3.</b> Dançar o <b>Malhão</b>, iniciando com formação em coluna e ajustando a posição com o par na realização dos seguintes passos: a) dar 1/4 de volta (mulheres para o lado DRT e homens em sentido oposto), enquanto executam um troca-passo no lugar; b) dar 1/2 volta e continuam a fazer o troca-passo, com os membros superiores pendentes ao lado do tronco; c) frente a frente, iniciam com o pé DRT, dão três apoios para diante e no final do 3º apoio batem palmas três vezes e simultaneamente, recuam 3 apoios - repetir o vaivém 4 vezes; d) com os membros superiores elevados, dão 1 volta</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Tarefas individuais e grupo</p>	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo. (B, C, D, E, F, G, I, J).</p>	<p>Observação direta.</p> <p>Grelhas de observação/ Registo.</p>	<p>8</p>

		<p>completa no lugar para a DRT, terminam com 3 apoios à frente, cruzam com o colega e batem palmas enquanto recuam - repetir o movimento 2 vezes; e) terminar com a formação em coluna, tal como iniciaram;</p> <p><b>4. No Regadinho:</b> a) Maria - gingar a bacia no passo de passeio; b) Inicia o passo saltado cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao 8º tempo, enquanto os MS oscilam em oposição aos MI; c) Realiza o passo saltado com, impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</p>				
1.º/2º /3º	Módulo 13: Aptidão Física	<p>A <b>Aptidão Física</b> desenvolve-se ao longo dos três anos de curso, e em todos os períodos de cada ano letivo. Considera os objetivos relativos ao desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola.</p> <p><b>Resistência:</b></p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</li> </ul> <p><b>Força:</b></p> <p>1. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</li> <li>• Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</li> </ul> <p><b>Velocidade:</b></p> <p>1. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais.</p> <p>Trabalho por estações.</p> <p>Trabalho por circuitos</p>	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo. (B, C, D, E, F, G, I, J).</p>	<p>Observação direta.</p> <p>Grelhas de observação/ Registo.</p>	13

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</li> <li>• Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</li> <li>• Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</li> <li>• Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos.</li> <li>• Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</li> <li>• Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</li> </ul> <p><b>Flexibilidade:</b></p> <p>1. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</li> </ul> <p><b>Destreza geral:</b></p> <p>1. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p>				
1.º/2º /3º	<b>Módulo 14:</b> Atividades Físicas/ Contextos e Saúde I	<p><b>Atividades Físicas / Contextos e Saúde I:</b></p> <p>1. Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>2. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificando as características que lhe conferem essa Dimensão;</li> </ul>	<p>Interpretar e explicar as suas opções.</p> <p>Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Saber questionar uma situação.</p>	Auto avaliador e Hétero avaliador. (transversal a todas as áreas).	Trabalho teórico	8

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</li> <li>• Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</li> </ul>	Realizar ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional.			
<b>Total de aulas previstas</b>						<b>63</b>

ÁREAS DE  
COMPETÊNCIAS  
DO PERFIL DOS  
ALUNOS (ACPA)



## 2. Critérios de avaliação das aprendizagens

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação <sup>1</sup>
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	AFD /Aptidão Física	90%	Observação: ✓ Grelha de observação do desempenho prático; Grelha de observação direta.
	Conhecimentos	10%	Testagem: ✓ Testes; ✓ Questão aula. Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito: ✓ Questionário escrito/digital; Questionário oral.

<sup>1</sup> Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.



### Critérios de avaliação (atestado médico)

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação <sup>2</sup>
<b>CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO</b>	<b>AFD / Aptidão Física</b>	<b>90%</b>	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD; ✓ Apresentação Oral; ✓ Relatório de aula; 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras) – módulo de Aptidão física.
	<b>Conhecimentos</b>	<b>10%</b>	Testagem: ✓ Testes; ✓ Questão aula. Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito: ✓ Questionário escrito/digital; Questionário oral.

<sup>2</sup> Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

## 2.1. Descritores de desempenho

Domínios	Descritores de desempenho <sup>3</sup>			
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
<b>AFD Aptidão física</b>	Coopera <b>sempre</b> com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza <b>sempre</b> com oportunidade e correção técnica <b>todos</b> os gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa <b>sempre</b> os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando <b>sempre</b> um padrão uniforme de correta execução.	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando um padrão uniforme de correta execução.	<b>Às vezes</b> coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica alguns dos gestos/ações / conteúdos solicitados. Executa <b>por vezes</b> os gestos/ conteúdos /ações com alguma consistência, <b>mostrando por vezes</b> um padrão uniforme de correta execução.	<b>Raramente</b> coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza <b>alguns</b> gestos/ conteúdos técnicos solicitados ou <b>não conhece</b> e <b>não</b> os realiza. <b>É pouco consistente</b> na execução dos gestos/conteúdos, e <b>não mostra</b> um padrão uniforme de correta execução.
<b>Conhecimentos</b>	Revela elevado desempenho no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica <b>sempre</b> corretamente os conceitos. Relaciona e aplica <b>sempre</b> os conceitos mesmo em situações novas.	Revela facilidade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica corretamente os conceitos. Relaciona e aplica os conceitos mesmo em situações novas.	Revela alguma dificuldade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. <b>Às vezes</b> conhece e aplica os conceitos. <b>Às vezes</b> relaciona e aplica os conceitos, mas com dificuldade em situações novas.	Revela muitas dificuldades no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica <b>alguns</b> conceitos ou <b>não</b> conhece e <b>não</b> os aplica. Relaciona <b>pouco</b> os conceitos ou <b>não</b> os relaciona.

23/10/2023

A Coordenadora de Departamento

Sara Alexandra Pereira Araújo

<sup>3</sup> Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. À avaliação qualitativa do nível de desempenho, corresponde, quando aplicável, o intervalo quantitativo previsto no Referencial de Avaliação do Agrupamento.