

PLANIFICAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA – 2021-2022  
ANO DE ESCOLARIDADE: 10º

Período letivo	Áreas O aluno deve ficar capaz de:	Subáreas / matérias	Aulas previstas
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>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.</li> <li>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li> <li>Relacionar a 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 ambiente.</li> <li>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.</li> </ul>	<p>Jogos Desportivos Coletivos (Duas matérias) – Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol</p> <p>Atletismo – saltos, corridas e lançamentos</p> <p>Aptidão Física – Capacidades Motoras (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral)</p> <p>Fitescola: - 27 a 1/10, - 15 a 19/11.</p>	40 aulas

Período letivo	Aprendizagens essenciais O aluno deve ficar capaz de:	Subárea / matérias	Aulas previstas
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> <li>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li> <li>Relacionar a 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 ambiente.</li> <li>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.</li> </ul>	<p>Jogos Desportivos Coletivos (As mesmas do 1ºP) – Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas – Dança</p> <p>Ginástica – Solo</p> <p>Aptidão Física – Capacidades Motoras (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral)</p> <p>Fitescola: (14 a 18/03).</p>	39 aulas

Período letivo	Aprendizagens essenciais O aluno deve ficar capaz de:	Subárea / matérias	Aulas previstas
3º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li> <li>Relacionar a 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 ambiente.</li> <li>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.</li> </ul>	<p>Jogos Desportivos Coletivos (As mesmas do 1ºP) – Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol</p> <p>Raquetes - Badminton</p> <p>Aptidão Física – Capacidades Motoras (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral) Fitescola: (9 a 13/05)</p>	23 aulas

Observações:

- O número de aulas é meramente indicativo, podendo variar de acordo com a rotação dos espaços e com os dias da semana das aulas da turma.



DGESE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares  
Direção de Serviços Região Centro  
**Agrupamento de Escolas Figueira Mar**  
Código 161366 – Contribuinte nº 600 074 978

