

## PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2023/2024

DEPARTAMENTO CURRICULAR: <b>Expressões</b>	GRUPO DISCIPLINAR: <b>620 - Educação Física</b>
DISCIPLINA: <b>Educação Física</b>	ANO: <b>10.º</b>

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
ATIVIDADE FÍSICA	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol, Basquetebol e Andebol), 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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)  Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
	<b>GINÁSTICA</b> Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo e Acrobática), as destrezas elementares do solo e dos acrobática, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
	<b>ATLETISMO</b> Realizar e analisar do Atletismo (Estafetas, Lançamento do Dardo e Triplo Salto) cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)
	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
	<b>RAQUETES</b>	

## PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
	<b>ORIENTAÇÃO</b> Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	
APTIDÃO FÍSICA	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.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)
CONHECIMENTOS	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. 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. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)  Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)