PLANIFICAÇÃO ANUAL 2026/27– EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º ANO

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol), 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.	VOLEIBOL	Passe alto (frente e costas) Manchete. Receção. Serviço por baixo. Serviço por cima. Remate. Remate em suspensão. Bloco. Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo, utlizando os gestos técnicos acima mencionados.	A B C D E F H I J	Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
			FUTEBOL	Passe Receção Condução de bola Remate Remate de cabeça Drible Finta Desmarcação Marcação Interceção Desarme Realiza ações técnico-táticas de jogo: - Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação.			

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	ATLETISMO	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS.	Corrida de velocidade (40m) Corrida de estafetas Salto em comprimento Salto em altura (tesoura) Lançamento do peso	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	LUTA	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	SOLO E EM PÉ	Dupla prisão de pernas (solo e em pé) Solo: Dupla prisão de braços Solo: Prisão do braço por dentro com rotação pela frente Solo: Deslocamentos em quadrupedia, procurando enquadramento frontal. Em pé: Posição base Em pé: Deslocamento sem cruzamento de apoios Em pé: Controlo da cabeça e braço. Em pé: Controlo do braço por dentro Em pé: Barreira exterior a partir do controlo do braço por dentro. Em pé: Braço rolado a partir do controlo da cabeça e braço	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	GINÁSTICA	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios	APARELHOS	Plinto: Salto entre-mãos; salto de eixo. longitudinal. Mini-trampolim: Salto em extensão; engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados e Unidos. Trave – Entrada de eixo transversal ao aparelho; Volta com balanço de um membro inferior; rolamento à frente com saída de membros inferiores afastados; Avião; Saída em salto em extensão c/1/2 pirueta.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	ORIENTAÇÃO	Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	ORIENTAÇÃO	Identifica simbologia básica. Orienta o mapa de acordo com o terreno. Localiza-se no mapa e no terreno. Identifica a melhor opção. Utiliza a melhor opção.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	**ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS**	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições	DANÇAS SOCIAIS e/ou DANÇAS TRADICIONAIS	Danças Tradicionais: Erva Cidreira, Regadinho, Sariquité e Tacão e Bico Danças Sociais: Merengue, Rumba Quadrada, Valsa Lenta, Foxtrot Social e Chá chá chá.	A B C D E F H I j	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
APTIDÃO FÍSICA	**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.	RESISTÊNCIA. FORÇA. VELOCIDADE. FLEXIBILIDADE. DESTREZA GERAL	Vai-vem Teste dos abdominais Impulsão horizontal Corrida de velocidade (40m) Senta e alcança	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	3x/ano 1 em cada período (penúltima semana de cada período)
CONHECIMENTOS	**CONHECIMENTOS**	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: - cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;			A B C D G I	relatório, questionário, teste, trabalho individual, trabalho de grupo e/ou apresentação oral	Ao longo do ano.
ATITUDES	**ATITUDES**	Responsabilidade e integridade Empenho e curiosidade Cidadania e participação			E F G J	- Observação direta; - Grelhas de registo.	Ao longo do ano