

PLANO ANUAL				
10º ano				
PER. LETIVO	1º PERÍODO LETIVO		2º PERÍODO LETIVO	3º PERÍODO LETIVO
	13 setembro a 15 dezembro		3 janeiro a 23 março	9 abril a 15 junho
COMPETÊNCIAS GERAIS PRIORITÁRIAS E ESPECÍFICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA / PERÍODOS LETIVOS	<u>Competências Gerais (*1)</u> Todas as Competências Essenciais. (*1) Competências Essenciais do Currículo Nacional do Ensino Básico.	<u>COMPETÊNCIAS GERAIS PRIORITÁRIAS (*1)</u> 1- Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano; 2- Usar corretamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar o pensamento próprio; 3- Adotar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões; 4- Realizar atividades de forma autónoma, responsável e criativa; 5- Cooperar com outros em tarefas e projetos comuns; 6- Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspetiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida. <i>Nota: Todas as Competências Gerais e Transversais são promovidas apesar de se elegerem estas como prioritárias.</i>		
	<u>Competências Específicas (*2)</u> Todas as Competências Gerais: «Comuns a todas as Áreas» e «Por Área». (*2) Competências dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e arquivadas no Departamento Curricular de Educação Física.	<u>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS PRIORITÁRIAS (*2)</u> Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: - relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários, promovendo a entreadjuada. - coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; - apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. <i>Nota: Todas as Competências Específicas do PNEF são promovidas apesar de se elegerem estas como prioritárias.</i>		

PLANO ANUAL

10º ano

PERÍODO LETIVO	1º Período	2º Período	3º Período
	Avaliação Inicial 15 set a 20 out	13 setembro a 15 dezembro	3 janeiro a 23 março
ATIVIDADES FÍSICAS	<p><u>Atividades Físicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Andebol; - Basquetebol; - Futsal; - Voleibol; - Ginástica no Solo; - Ginástica Aparelhos - Badminton; - Natação. 	<p style="text-align: center;"><u>MATÉRIAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Andebol - Basquetebol - Futsal - Voleibol - Ginástica no Solo - Ginástica de Aparelhos - Atletismo - Atividades Rítmicas e Expressivas/Dança - Badminton - Natação - Corfebol - Râguebi - Ginástica Rítmica - Ginástica Acrobática - Patinagem - Orientação - Jogos Tradicionais e Populares - Ténis - Desportos de combate <p style="text-align: center;"><i>Nota: As competências serão definidas para cada matéria de acordo com o resultado da avaliação inicial de cada turma. Nota: Cada professor escolherá quais as matérias que poderão ser lecionadas de acordo com o roulement.</i></p>	

CONHECIMENTOS		APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA <i>O aluno deverá adquirir conhecimentos no âmbito de:</i> 1. As Capacidades motoras: tipos, definições, desenvolvimento e avaliação 2. Testes de aptidão física. 3. Regras das matérias (modalidades) lecionadas.		
		APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS <i>O aluno deverá adquirir conhecimentos e identificar:</i> 1. A ética e o “Fair-Play”: definição dos conceitos e seus princípios; 2. Treino: tipos de treino e as principais leis biológicas do treino. <i>Nota: Conhecimentos retirados de documento próprio aprovado em Departamento e baseado no P.N.E.F.</i>		
APTIDÃO FÍSICA		Aplicação da Bateria de Testes Fitescola: - Vaivém; - Abdominais; - Flexões de Braços; - Senta e alcança; - Impulsão horizontal; - Flexibilidade de ombros.		
		<i>Nota: Avaliação a realizar em momentos específicos inseridos no Plano Anual de Atividades de Educação Física, uma vez por período.</i>		
		1º Período		
	AVI		2º Período	3º Período
AULAS PREVISTAS	10º A - 16	10º A - 36	10º A - 44	10º A - 34
	10º B - 20	10º B - 30	10º B - 46	10º B - 38
	10º C - 20	10º C - 32	10º C - 42	10º C - 38
	10º D - 18	10º D - 32	10º D - 44	10º D - 38
	10º E - 20	10º E - 32	10º E - 42	10º E - 38
	10º F - 16	10º F - 36	10º F - 44	10º F - 34