



10.º ANO | ENSINO SECUNDÁRIO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

No ensino secundário a organização curricular pressupõe a definição de duas etapas /fases de desenvolvimento.

O 10.º ano tem, predominantemente, um carácter de revisão das matérias desenvolvidas ao longo dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem matérias alternativas, ou ainda recuperem áreas em que tenham sentido mais dificuldades. Constitui-se este ano de escolaridade como um período de estabilização das aprendizagens que permitam escolhas sustentadas nos anos subsequentes.

Nos 11.º e 12.º anos permite-se a opção dos alunos / turma pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se / desenvolver, garantindo-se a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo caracterizadoras

desta proposta curricular, garantindo à saída da escolaridade obrigatória um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e saudável.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através de:

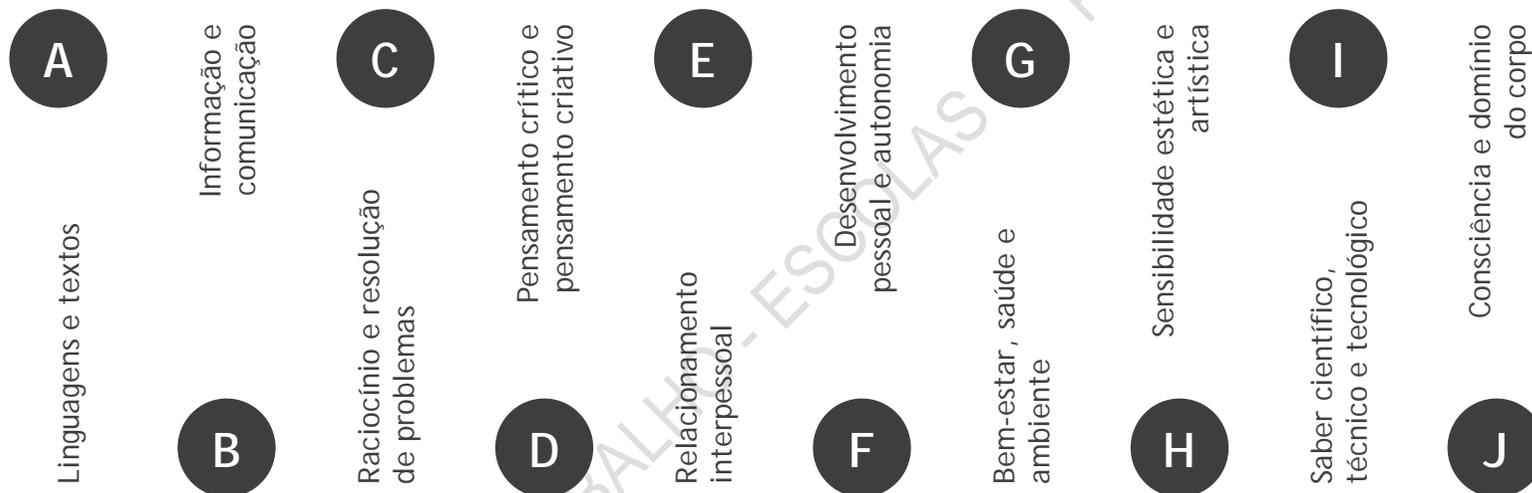
1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
 - e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica,

organização e participação, ética desportiva, etc.

3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
4. 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.
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. 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.
7. 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.

Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da [Introdução Geral](#) de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS
(ACPA)



OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, 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.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica) as destrezas elementares de</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</p> <p>selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;</p> <p>análise de situações, identificando os seus elementos ou dados;</p> <p>tarefas associadas à compreensão e e à mobilização dos conhecimentos;</p> <p>estabelecer relações intra e interdisciplinares;</p> <p>utilização de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>elaborar sequências de habilidades;</p> <p>elaborar coreografias;</p> <p>resolver problemas em situações de jogo;</p> <p>explorar materiais;</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, 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.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</p> <p>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.</p> <p>Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p>	<p>(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)</p> <p>explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</p> <p>criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</p> <p>analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</p> <p>criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>analisar situações com diferentes pontos de vista;</p> <p>confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</p> <p>analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</p> <p>analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>tarefas de síntese;</p> <p>tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</p> <p>elaboração de planos gerais, esquemas.</p>	<p>Crítico/Análítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS</p> <p>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.</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	<p>(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados</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>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>Notas - No 10.º ano considera-se de interesse consolidar e completar a formação diversificada do Ensino Básico, facilitando a adaptação à mudança de escola e à composição da turma, oferecendo mais oportunidades de recuperação e/ou aperfeiçoamento em matérias em que os alunos tenham revelado mais dificuldade na avaliação inicial.</p> <p>Para os níveis INTRODUÇÃO em 5 matérias e nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:</p> <p>1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>2 - Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM, RAQUETAS e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</p> <p>3 - Nas OUTRAS poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA, uma matéria da subárea dos DESPORTOS DE COMBATE ou uma matéria da subárea dos JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES.</p>	<p>durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; 	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>Consulte o Anexo 4 para conhecer os objetivos programáticos para o 10.º ano de escolaridade.</p> <p>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.</p> <p>Consulte o Anexo 4 para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 10.º ano de escolaridade.</p> <p>Consulte o <i>site</i> da Plataforma FITescola para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>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.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e</p>		

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>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.</p> <p>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.</p>		

DOCUMENTO DE TRABALHO - ESCOLAS DO PAÍS