



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 dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem áreas alternativas, ou ainda recuperem conhecimentos 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.

Interessa, portanto, 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.

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 o 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 entajuda 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, entre outras.

3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como:

- O fenómeno da industrialização como processo histórico e social;
- O urbanismo e planeamento das cidades contemporâneas;
- A poluição como consequência da ação humana e das atividades económicas.

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.

DOCUMENTO PARA
PÚBLICA CONSULTA

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)

A

Linguagens e textos

B

Informação e
comunicação

C

Raciocínio e resolução
de problemas

D

Pensamento crítico e
pensamento criativo

E

Relacionamento
interpessoal

F

Desenvolvimento
pessoal e autonomia

G

Bem-estar, saúde e
ambiente

H

Sensibilidade estética e
artística

I

Saber científico,
técnico e tecnológico

J

Consciência e domínio
do corpo

DOCUMENTO PÚBLICO PARA CONSULTA

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

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

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.

O aluno deve ficar capaz de:

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)

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.

SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)

Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica) as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em

Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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.

Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.

Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

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;

Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)

ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)

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.

SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)

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.

Patinar 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

utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;
interpretar e explicar as suas opções;
descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: 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.

Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:

Participativo/
colaborador/
Cooperante/
Responsável/
Autónomo
(B, C, D, E, F, G, I, J)

Cuidador de si e do outro



ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

pares».

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.

OUTRAS

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.

Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de

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;
reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;
aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.

(B, E, F, G)



ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
O aluno deve ficar capaz de:

**AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO
ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS
ALUNOS**
(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRITORES
DO PERFIL DOS
ALUNOS**

acordo com os padrões culturais característicos.

Nota - Para os níveis INTRODUÇÃO em 5 matérias e nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:

1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.

2 - Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.

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.

Consulte o [Anexo](#) para conhecer os objetivos programáticos para o 10.º ano de escolaridade.

**ÁREA DA
APTIDÃO FÍSICA**

O aluno deve ficar capaz de:

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona



ORGANIZADOR

Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola*[®], para a sua idade e sexo.

Consulte o [Anexo](#) para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 10.º ano de escolaridade.

Consulte o site da Plataforma [FITescola](#)[®] para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

O aluno deve ficar capaz de:

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

ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
O aluno deve ficar capaz de:

**AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO
ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS
ALUNOS**
(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRITORES
DO PERFIL DOS
ALUNOS**

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.

DOCUMENTO PÚBLICO PARA CONSULTA