

PLANIFICAÇÃO ANUAL	EDUCAÇÃO FÍSICA	10º ANO
<b>AULAS PREVISTAS: 3 AULAS / SEMANA</b>		
<b>1º SEMESTRE</b>		<b>2º SEMESTRE</b>
<p><b>Domínio das Atividades Físicas</b> - Avaliação inicial das diferentes atividades físicas a lecionar ao longo do ano; *</p> <p>- Revisão e consolidação de conteúdos anteriores, aprendizagem e desenvolvimento de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 9º ano; *</p> <p><b>Domínio da Aptidão Física</b> - Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FITescola: “vaivém” (aptidão aeróbica), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular); verificação do peso e da altura (composição corporal).</p>		<p><b>Domínio das Atividades Físicas</b> - Desenvolvimento, aplicação e consolidação de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 10º ano; *</p> <p><b>Domínio da Aptidão Física</b> - Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FITescola: “vaivém” (aptidão aeróbica), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular); verificação do peso e da altura (composição corporal).</p>
<p><b>* ATIVIDADES FÍSICAS SELECIONADAS</b> – As atividades físicas são selecionadas, integrando as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Desportivo Coletivos – Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol (no mínimo 2)</li> <li>• Ginástica – Solo, Aparelhos, Acrobática/ (no mínimo 1)</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Atividades Rítmicas Expressivas – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais (no mínimo 1)</li> <li>• Outras – Badminton / Ténis, Luta, Orientação (no mínimo 1)</li> </ul> <p>Podendo ainda integrar outras, de acordo com o plano de turma.</p>		
<p><b>Domínio dos Conhecimentos</b> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, 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.</p>		
<p>Teste escrito e / ou trabalho individual / grupo e / ou questionários em contexto de aula.</p>		<p>Teste escrito e / ou trabalho individual / grupo e / ou questionários em contexto de aula.</p>