

Ano Letivo: 2021-2022 Ano de Escolaridade: 10.º Tempos Letivos (50 min.): 3	DEPARTAMENTO DE Expressões SECÇÃO DE Educação Física Disciplina: Educação Física 10.ºano	Curso Portaria n.º Ciclo de Formação Nível Secundário
--	---	--

Racional da disciplina: Na disciplina vamos trabalhar o Domínio/ Área das Atividades Físicas, o Domínio/ Área da Aptidão Física e o Domínio/ Área dos Conhecimentos. O **10.º ano** tem, predominantemente, um caráter 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. No primeiro Domínio o aluno deve ficar capaz de desenvolver as competências essenciais para este ano de escolaridade em **5 matérias** de nível INTRODUÇÃO e **1 matéria** de nível ELEMENTAR, de diferentes subdomínios/subáreas, no segundo, **1 matéria**, de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género) e no terceiro, **1 matéria**, relacionar a Aptidão Física e Saúde, interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física e realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiopulmonar; vamos também incentivar/motivar os alunos à participação nas atividades do Projeto do Clube de Desporto Escolar, “Mexa-se, não fique parado, pela sua saúde”, do Plano Anual e outros que a Escola venha a desenvolver, reforçando a solidez do conhecimento e a dimensão prática e experimental das aprendizagens.

DOMÍNIOS/TEMAS das AE	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP)	DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21/23 ESHM</i>)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
Domínio das Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> • No Domínio/ Área das Atividades Físicas O aluno deve ficar capaz de desenvolver as competências essenciais para o 10ºano de escolaridade em 5 matérias de nível INTRODUÇÃO e 1 matéria de nível ELEMENTAR, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. • No Subdomínio/subárea dos Jogos Desportivos Coletivos, 2 matérias, o Andebol e o Voleibol; • No Subdomínio/subárea da Ginástica, 1 matéria, a Ginástica no Solo; • No Subdomínio/subárea das Atividades Rítmicas Expressivas, 1 matéria, as Danças Sociais; • No Subdomínio/subárea Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras, 2 matérias, o Atletismo (ELE) salto em comprimento, corrida de velocidade e lançamento do peso 3/4Kg) e o 	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>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. Saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional. 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 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> <p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>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</p>	Linguagens e Textos Informação e Comunicação Raciocínio e resolução de problemas Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Sensibilidade estética e artística Saber científico, técnico e tecnológico Consciência e domínio do corpo

DOMÍNIOS/TEMAS das AE	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP)	DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21/23 ESHM</i>)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
<p>Domínio da Aptidão Física</p> <p>Domínio dos Conhecimentos</p>	<p>Ténis.</p> <ul style="list-style-type: none"> No Domínio/ Área da Aptidão Física O aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. Site da Plataforma FITescola. Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Velocidade (40m) e Agilidade (4x10) Força inferior 1 (impulsão vertical), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança), flexibilidade dos ombros, peso, altura e cintura, pregas? No Domínio/ 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 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: cumprir e 	<p>respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional.</p> <p>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 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> <p>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> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>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.</p>	

DOMÍNIOS/TEMAS das AE	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP)	DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21/23 ESHM</i>)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
	explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; realizar as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); reconhecer uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).		
<p>AVALIAÇÃO das aprendizagens, tal como estipulado no <i>Referencial de Avaliação da ESHM</i>:</p> <p>Domínio das Atividades Físicas (60%) - Rubricas: Atletismo; Situação de jogo (formal ou reduzido); Exercício Critério e Coreografia. Alunos com AM – Arbitragem ou questionário escrito (quando não for possível aplicar a Arbitragem) e Processo de Trabalho Individual.</p> <p>Domínio da Aptidão Física (30%) – Rubricas: Aptidão Física. Alunos com AM – Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Apretação Oral.</p> <p>Domínio dos Conhecimentos (10%) – Rubricas: Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) ou Questionário (escrito). Alunos com AM – Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Apretação Oral.</p>			