



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

Ano letivo 2024/2025

Referencial curricular da disciplina

DISCIPLINA: Educação Física

CURSO: Técnico de Ação Educativa (TAE)/Técnico de Análise Laboratorial (TAL)

Ano curricular: 10^º

Módulos a lecionar: Módulo 1 – Jogos Desportivos Coletivos I (Voleibol e Futebol); Módulo 4 – Ginástica I; Módulo 7 – Atletismo/Desportos de Raquetas I; Módulo 10 – Dança I; Módulo 13 – Aptidão Física e Módulo 14 – Atividades Físicas/ Contextos e Saúde I.

Professor: Miguel Correia

Introdução geral à disciplina:

É universalmente reconhecida a importância da disciplina de Educação Física no currículo dos alunos de todos os níveis de Educação e Ensino, enquanto promotora do seu desenvolvimento global e harmonioso, numa abordagem que estimula o raciocínio e a resolução de problemas complexos e tendo como finalidades:

1. desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;
2. favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente, a ética e o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;
3. reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social;
4. e assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.

Assim, os objetivos e orientações metodológicas da Educação Física baseiam-se numa conceção de participação dos alunos definida por quatro princípios fundamentais:



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

- a garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- a promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;
- a orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

(In Aprendizagens Essenciais de Educação Física)



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA
PLANIFICAÇÃO MODULAR – Ano letivo 2024/2025

DISCIPLINA: Educação Física **MÓDULO 1** – Subárea: Jogos Desportivos Coletivos I - Voleibol e Futebol (10 tempos) **CURSO:** TAE/TAL **ANO CURRICULAR:** 10.º ano

ÁREAS DE COMPETÊNCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Espírito desportivo; caracterização do jogo; ações técnico-táticas.

ORGANIZADOR Área/ Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p><u>Área das Atividades Físicas</u> <u>Subárea – JDC I – Voleibol e Futebol</u></p> <p>- Princípios do Espírito Desportivo</p> <ul style="list-style-type: none">• Cooperação• <i>Fair-play</i> <p>- Caraterização dos jogos</p> <ul style="list-style-type: none">• Objetivo e regras <p>Voleibol</p> <p>- Ações técnico-táticas</p> <ul style="list-style-type: none">• Serviço;• Passe;	<p>- Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.</p> <ul style="list-style-type: none">• Conhecer o objetivo do jogo e as suas regras fundamentais	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none">• Diferenciação pedagógica• Exercícios analíticos (individuais e em grupos reduzidos)• Jogo condicionado• Jogo reduzido• Relatórios• Pesquisas na <i>internet</i>• Trabalhos individuais• Apresentações	<p>A; B; C; D; E; F; G; H; I; J</p>



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

<ul style="list-style-type: none"> • Receção • Finalização; <p style="text-align: center;">Futebol</p> <p>- Ações técnico-táticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Receção; • Drible; • Remate. • Desmarcação • Marcação 			
---	--	--	--

AValiação:

Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); exercícios critério, jogo reduzido; relatórios; trabalhos individuais e apresentações.

DISCIPLINA: Educação Física

MÓDULO 4 – Subárea: Ginástica I (10 tempos)

CURSO: TAE/TAL

ANO CURRICULAR: 10^o ano

ÁREAS DE COMPETENCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Rolamentos; apoio facial invertido; roda; ponte; vela; avião; saltos, voltas e afundos.

ORGANIZADOR Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/modulo)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS ALUNOS
-------------------------------	--	---	--



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

<p><u>Área das Atividades Físicas</u> <u>Subárea – Ginástica I</u></p> <p>- Cooperação/«ajudas» (se for possível)</p> <p>- Regras de utilização do material gímnico</p> <p>- Ginástica de solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente engrupado • Rolamento à retaguarda engrupado • Apoio Facial Invertido • Roda • Posições de flexibilidade • Posições de equilíbrio • Elementos de ligação 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciação pedagógica • Sequência gímnica • Relatórios • Pesquisas na <i>internet</i> • Trabalhos individuais • Apresentações 	<p>A; B; C; D; E; F; G; H; I; J</p>
<p>AVALIAÇÃO: Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); exercícios critério; relatórios; trabalhos individuais e apresentações.</p>			

DISCIPLINA: Educação Física **MÓDULO 7** – Subárea- Atletismo/Desportos de Raquetas I (10 tempos) **CURSO:** TAE/TAL **ANO CURRICULAR:** 10^o ano

ÁREAS DE COMPETENCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)					
Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Corrida de resistência; corrida de velocidade e lançamento do vortex / Deslocamentos; clear; lob e serviço.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>Área das outras Atividades Físicas e Desportivas Subárea - Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none">• Corrida de resistência• Corrida de velocidade (40 m),• Lançamento do vortex. <p>Subárea - Badminton</p> <ul style="list-style-type: none">• Clear,• Lob;• Serviço curto;• Serviço comprido.• Deslocamentos• Jogo formal 1x1	<ul style="list-style-type: none">• coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material;• Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé; acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida;• Lança o vortex, dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento);• Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários;• conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none">• Diferenciação pedagógica• Exercícios analíticos (individuais)• Relatórios/Trabalhos individuais• Pesquisas na <i>internet</i>• Atividades formativas	<p>A; B; C; D; E; F; G; H; I; J</p>



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

	<p>diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear; b) lob; c) serviço curto e d) serviço comprido;</p> <ul style="list-style-type: none"> • • coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão 		
--	--	--	--

AVALIAÇÃO

Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); exercícios critério; relatórios; trabalhos individuais e apresentações.

DISCIPLINA: Educação Física **MÓDULO 10: Subárea - Dança I – Danças Sociais (8 horas/10 tempos)** **CURSO:** TAE/TAL **ANO CURRICULAR:** 10^º ano

ÁREAS DE COMPETENCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): ritmo; expressão corporal; combinação coreográfica.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>Área das Atividades Físicas Subárea – Dança I (danças sociais)</p> <p>- Interpretação rítmica e expressão corporal de acordo com o estilo de dança.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de 	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciação pedagógica • Exercícios individuais 	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

<p>- Combinação de apoios, movimentos locomotores e não locomotores.</p> <p>- Passos básicos e Passos específicos</p>	<p>aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Selecionar com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica dos diferentes estilos de dança.	<ul style="list-style-type: none">• Relatórios• Pesquisas na <i>internet</i>• Trabalhos individuais• Apresentações• Visualizações de Vídeos	
<p>AVALIAÇÃO: Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); apresentação coreográfica; relatórios; trabalhos individuais, apresentações.</p>			

DISCIPLINA: Educação Física	MÓDULO 13 – Subárea- Aptidão Física I (10 tempos)	CURSO: TAE/TAL	ANO CURRICULAR: 10 ^o ano
------------------------------------	--	-----------------------	--

ÁREAS DE COMPETENCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)					
Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Resistência; força; velocidade; flexibilidade.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
------------------------------------	--	---	---



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

<p>Área da Aptidão Física</p> <p>- Resistência - Força - Velocidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reação • Cíclica • Acíclica <p>- Flexibilidade - Coordenação geral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras, ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. • Efetuar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor. • Reagir rapidamente a um sinal rapidamente e com eficácia iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. • Realizar ações motoras cíclicas e acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. • Efetuar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular. 	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciação pedagógica • Exercícios analíticos (individuais e grupos reduzidos) • Bateria de testes FITescola • Relatórios • Pesquisas na <i>internet</i> • Trabalhos individuais • Apresentações • Atividades formativas 	<p>A; B; C; D; E; F; G; H; I; J</p>
<p>AVALIAÇÃO Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); exercícios critério; bateria de testes FITescola; relatórios; trabalhos individuais e apresentações.</p>			

DISCIPLINA: Educação Física **MÓDULO 14** – Atividade Física / Contextos e Saúde I (11 tempos) **CURSO:** TAE/TAL **ANO CURRICULAR:** 10^º ano

ÁREAS DE COMPETENCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

<p>Áreas de Competências do PA (ACPA)</p>	<p>Linguagens e textos (A)</p>	<p>Informação e comunicação (B)</p>	<p>Raciocínio e resolução de problemas (C)</p>	<p>Pensamento crítico e pensamento criativo (D)</p>	<p>Relacionamento interpessoal (E)</p>
	<p>Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)</p>	<p>Bem-estar, saúde e ambiente (G)</p>	<p>Sensibilidade estética e artística (H)</p>	<p>Saber científico, técnico e tecnológico (I)</p>	<p>Consciência e domínio do corpo (J)</p>



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Aptidão física e saúde; estilo de vida saudável.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>Área dos Conhecimentos</p> <p>- Aptidão Física e Saúde</p> <ul style="list-style-type: none">• Conceitos e interdependência• Fatores associados a um estilo de vida saudável <p>- Fatores de saúde e risco associados à prática da atividade física</p> <p>- Limitações das possibilidades de prática das atividades físicas</p>	<ul style="list-style-type: none">• Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.• Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none">• Diferenciação pedagógica• Exercícios práticos individuais• Debates• Pesquisas na <i>internet</i>• Trabalhos individuais• Trabalhos de grupo• Apresentações	<p>A; B; C; D; E; F; G; H; I; J</p>
<p>AValiação: Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); relatórios; trabalhos individuais e apresentações.</p>			



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

Os tempos previstos são meramente indicativos, e não impeditivos da inclusão, alteração, adaptação ou eliminação das atividades propostas, de acordo com o perfil de cada turma, condições atmosféricas, utilização de ginásio fora do âmbito da disciplina de Educação Física e das atividades que promovam a interdisciplinaridade ⁽³⁾

ORGANIZADOR/DOMÍNIO	AULAS PREVISTAS	MÓDULO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	8h – 10 tempos letivos	Módulo 1 – JDC I – Subárea Voleibol e Futebol
	8h – 10 tempos letivos	Módulo 4 – Subárea Ginástica I
	8h – 10 tempos letivos	Módulo 7 – Atletismo/Desportos de Raquetas I
	8h – 10 tempos letivos	Módulo 10 – Subárea Dança I
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	9h – 11 tempos letivos	Módulo 14 – Atividade Física/Contextos e Saúde I
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	9h – 11 tempos letivos	Módulo 13 – Aptidão Física