



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 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, 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 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.

---

**ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (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**

---

**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.

## OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES  O aluno deve ficar capaz de:	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><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b></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><b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b></p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e</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; realizar 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 aspectos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</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  O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS  (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b></p> <p>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.</p> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</b></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 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>utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</p> <p>interpretar e explicar as suas opções;</p> <p>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;</p> <p>cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</p> <p>aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</p> <p>respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</p> <p>apresentar iniciativas e propostas;</p> <p>ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro</p>

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <b>O aluno deve ficar capaz de:</b>	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	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><b>OUTRAS</b></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>conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	<p>(B, E, F, G)</p>

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES  O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS  (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>Nota - 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 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>Consulte o <a href="#">Anexo</a> para conhecer os objetivos programáticos para o 10.º ano de escolaridade.</p>		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno deve ficar capaz de: <ul style="list-style-type: none"><li>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa</li></ul>		

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES  O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS  (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p><i>FITescola®</i>, para a sua idade e sexo.</p> <p>Consulte o <a href="#">Anexo</a> para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 10.º ano de escolaridade.</p> <p>Consulte o site da Plataforma <i>FITescola®</i> (<a href="http://fitescola.dge.mec.pt">http://fitescola.dge.mec.pt</a>) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</p>		
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, <b>identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável</b>, 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><b>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos</b>, 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.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem</p>		

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <b>O aluno deve ficar capaz de:</b>	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilar, estabilizar);</li><li>• assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;</li><li>• realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;</li><li>• contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;</li><li>• realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Ressuscitation Council (ERC);</li><li>• reconhece 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).</li></ul>		