

CURSOS CIENTÍFICO – HUMANÍSTICOS

Planificação Anual

Ano letivo 2025/2026

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA- 10ºANO - TURMAS: A, B, C, D1/D2, E, F, G.

Professores: Luís Candeias, Rui Capelo, Rui Costa.

1 - Estrutura e Finalidades da disciplina

A Educação Física tem como finalidade o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da apropriação das habilidades e conhecimentos, elevação das suas capacidades e formação das aptidões, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração de atividade física adequada (intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa).

Esta disciplina é anual em todos os anos de escolaridade e insere-se na componente de formação geral, tendo uma carga horária semanal de quatro segmentos letivos, agrupados dois a dois.

De acordo com o documento orientador das Aprendizagens Essenciais, “O 10.º ano tem, predominantemente, um carácter de revisão das matérias desenvolvidas ao longo dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem matérias alternativas, ou ainda recuperem áreas 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”.

Assim, a planificação do Grupo de Recrutamento de Educação Física para o 10.º ano vai de encontro às Aprendizagens Essenciais - perfil do aluno e os programas Nacionais da disciplina. Esta planificação baseia-se na realidade escolar (características dos alunos, recursos humanos e materiais) e resulta da avaliação inicial das matérias/subáreas.

A avaliação inicial tem por objetivo verificar o nível de desempenho geral de cada turma na área das Atividades Físicas e assim definir os objetivos específicos a atingir com os alunos, estabelecendo os conteúdos a lecionar nas várias matérias, de modo a que o aluno desenvolva as aprendizagens essenciais para a obtenção de sucesso na disciplina.

2- Planificação

A planificação anual tem por base as três Áreas de Avaliação da Educação Física – Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos - resultantes da aplicação do Programa Nacional de Aprendizagens Essenciais da disciplina.

No quadro seguinte apresenta-se um exemplo de planificação geral destas Áreas por período, que pode não ser uniforme para todas as turmas do 10º ano de escolaridade, uma vez que dependerá essencialmente das características de cada turma, nomeadamente do nível inicial de prestação e a sua evolução em relação aos objetivos propostos para cada uma dessas Áreas.

Cada professor é responsável pela planificação específica das suas turmas tendo em atenção aquelas características e os recursos materiais disponíveis (Instalações desportivas). Está previsto, ao longo do 1º período e caso as turmas necessitam, fazer a recuperação e consolidação das aprendizagens em relação ao ano lectivo anterior.

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos
1º Período (15/9 a 16/12) 13 semanas (52 tempos)	Área das Atividades Físicas - Sub-Subáreas: Jogos desportivos coletivos; Atividades rítmicas expressivas; Atletismo, Raquetas, Ginástica e outras (Orientação, Corfebol,...)	30
	Área dos Conhecimentos	4
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	6
	Avaliação formativa e sumativa. Instrumentos de avaliação: fichas de observação, teste ou trabalho de projeto / grupo.	12

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos
2º Período (05/01 a 27/03) 11 semanas (44 tempos)	Área das Atividades Físicas - Sub-Subáreas: Jogos desportivos coletivos; Atividades rítmicas expressivas; Atletismo, Raquetas, Ginástica e outras (Orientação, Corfebol,...)	24
	Área dos Conhecimentos	4
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	6
	Avaliação formativa e sumativa. Instrumentos de avaliação: fichas de observação, teste ou trabalho de projeto / grupo.	10

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos
3º Período (13/04 a 12/06) 8 semanas 36 tempos	Área das Atividades Físicas - Sub-Subáreas: Jogos desportivos coletivos; Atividades rítmicas expressivas; Atletismo, Raquetas, Ginástica e outras (Orientação, Corfebol,...)	18
	Área dos Conhecimentos	4
	Área da Aptidão Física (Programa Fitescola)	6
	Avaliação formativa e sumativa. Instrumentos de avaliação: fichas de observação, teste ou trabalho de projeto / grupo.	8

O programa oficial da disciplina poderá ser consultado no sítio da Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular:

<http://www.dgidec.min-edu.pt/ensinosecundario>

Esta planificação foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento de Educação Física em 3 de setembro de 2025.