



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): *Programas nacionais de Educação Física; legislação em vigor para as formações transdisciplinares - Língua Portuguesa*

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiação
Jogos desportivos coletivos	<p>Futebol (nível avançado) – Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola com um e outro pé; Drible e finta; Remate com um e outro pé; Remate de cabeça; Desmarcação; Marcação; Pressão; Interceção; Desarme; Jogo 5x5 ou 7x7. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>Voleibol (nível avançado) – Passe alto de frente e de costas; Manchete (defesa alta e baixa); Serviço por baixo; Serviço por cima (tipo ténis); Remate; Deslocamentos; Bloco; Posição ofensiva e defensiva básicas; Mergulhos; Jogo 4x4 ou 6x6. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>Basquetebol (nível avançado) – Fintas; Passe e Recepção; Enquadramento ofensivo e defensivo; Lançamentos; Drible; Mudanças de direção; Passe e corte; Ressalto ofensivo e defensivo; Posição básica defensiva e ofensiva; Deslizamento;</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa. Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa. Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa. Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p>	<p>1º período (aprox. 13 semanas = 52 lições = 26 blocos de 90 minutos)</p> <p>2º período (aprox. 11 semanas = 44 lições = 22 blocos de 90 minutos)</p> <p>3º período (aprox. 8 semanas = 32 lições = 16 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Tipos: -Diagnóstica/protocolo - Inicial -Formativa -Sumativa Final</p> <p>Formas: -Observação direta -Registos em fichas -Testes e/ou trabalhos escritos e/ou questionamento ora</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>-----</p> <p>Ginástica</p>	<p>Sobremarcação; Bloqueio direto e indireto; Desfazer bloqueio; Aproveitamento do bloqueio; Bloqueio defensivo; Defesa do Bloqueio; Jogo 3x3 e 5x5. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>Andebol (nível avançado) – Remate com abertura de ângulo; Remate em basculação; Remate em queda; Remate de anca; Remate por baixo; Penetrações sucessivas; Cruzamentos; Bloqueios; Entradas; Fintas, Deslocamentos ofensivos; Deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo); Troca de adversários; Deslizamento (troca de posições); Bloco; Jogo 5x5 e 7x7. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>-----</p> <p>Ginástica de solo (nível avançado) – Em sequência: Roda; Roda a um braço; Rodada; Rolamento à frente saltado; Rolamento à frente com membros inferiores estendidos (afastados ou unidos); Rolamento à retaguarda com membros inferiores unidos e estendidos; Apoio facial invertido com saída em rola-</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa. Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p> <p>-----</p> <p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios. Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo. Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material. Promover a segurança da sua participação e dos colegas.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>mento à frente; Rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido; Salto de mãos à frente; Flic-Flac à retaguarda; Mortal engrupado à retaguarda; Mortal à frente engrupado; Posição de equilíbrio – Avião, Bandeira, etc.; Posição de flexibilidade – Espargata, Ponte, Rã, etc.; Posição de força – posição angular, etc.; Elementos de ligação – saltos, voltas e afundos. Em exercício-critério: Roda sem mãos; Pino de braços com impulsão simultânea das duas pernas. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica de aparelhos (nível avançado) – Plinto: Salto entre-mãos longitudinal; Roda – transversal/longitudinal. Mini-trampolim: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados e unidos; Todos os saltos anteriores com saída dorsal, precedido de 2-3 saltos de impulsão na vertical sobre o Mini-trampolim; 3/4 de mortal à frente engrupado; 1/4 de mortal à retaguarda. Trave – em encadeamento: Entrada de eixo transversal ao aparelho; Volta com balanço de um membro inferior; Rolamento à</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios. Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo. Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material. Promover a segurança da sua participação e dos colegas.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>frente com saída de membros inferiores afastados; Avião; Saída em rodada. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica Acrobática (nível avançado) – Em situação de exercícios de pares: Prancha facial sobre os pés do base; Monte sobre as coxas do base, na posição de joelhos; Monte sobre os ombros do base, na posição de pé. Em situação de exercício de trios: Monte sobre as coxas do 1º base, apoiado pelos pés do 2º base; Monte sobre as coxas do 1º base e apoio facial, invertido no solo, realizado pelo 2º base. Coreografia de pares (utilizar diversas direções e sentidos): Afundos; Piruetas; Rolamentos; Passo-troca-passo; Saltos (ex. tesoura); Posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas; Elementos técnicos de ginástica acrobática abordada no 7º ano e exercícios de pares do 9º e 10º ano; Elementos técnicos de ginástica de solo. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos, acrobáticos e coreográficos.</p> <p>Avaliar e compor exercícios na situação de par e de trios.</p> <p>Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo.</p> <p>Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material.</p> <p>Promover a segurança da sua participação e dos colegas.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Atletismo	<p>Atletismo (nível avançado) – Corridas: Velocidade: 40m a 60m, com partida de blocos; Estafetas de 4x60m, 4x80m e 4x100m; Barreiras de 50 e 100m com partida de blocos;</p> <p>Triplo salto: com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada;</p> <p>Salto em Comprimento: em competição;</p> <p>Salto em altura: em competição;</p> <p>Lançamento do dardo: após seis a dez passadas;</p> <p>Lançamento do peso de 3 a 4 kg. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.</p> <p>Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo.</p> <p>Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material.</p> <p>Promover a segurança da sua participação e dos colegas.</p>		
Raquetas	<p>Badminton (nível avançado) – em situação de jogo, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os seguintes batimentos: Clear; Lob; Remate; Amortie; Drive; Serviço curto e comprido. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos</p> <p>Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p> <p>Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Atividades Rítmicas Expressivas	<p>Dança (nível avançado) – Danças Latino-Americanas/não progressivas: Princípios básicos de condução; Rumba quadrada; CHA-CHA-CHA; Rock.</p> <p>Danças Sociais Modernas/Progressivas: - <i>Princípios básicos de condução;</i> Valsa Lenta; Foxtrot Social; Tango. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos.</p> <p>Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual.</p> <p>Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo.</p> <p>Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material.</p>		
Atividades de Exploração da Natureza	<p>Orientação (nível elementar/avançado): ELEMENTAR <i>Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga:</i> - Orienta o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola;</p>	<p>Estimular a capacidade de iniciativa, a autonomia e a cooperação.</p> <p>Promover o interesse pela Natureza e sua preservação.</p> <p>Fomentar a interdisciplinaridade, numa conjugação de várias disciplinas: Geografia, Ciências da Natureza e Matemática.</p> <p>Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de Orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Desenvolver o sentido de ética/fairplay, êxito individual/equipa e segurança.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>- Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.</p> <p>- Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida;</p> <p>- Em percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</p> <p>AVANÇADO</p> <p><i>Realiza um percurso individual, o mais rápido possível, com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa topográfico e com a ajuda de uma bússola, durante o qual deseja o esforço para resistir à fadiga, considerando as características do terreno, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico:</i></p> <p>Identifica o percurso e tipo de terreno através de curvas de nível (vales, declives, tergos, escarpas, etc.) e das informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.</p> <p>Determina corretamente a cota de um ponto, azimutes, distâncias e declinações magnéticas.</p> <p>Escolhe o caminho mais curto e melhor (mais rápido) de forma a atingir o posto de controlo desejado, atendendo às exigências da totalidade do percurso.</p> <p>Interpreta corretamente a sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo, conhecendo a finalidade das diferentes colunas e espaços, na identificação e localização de cada posto de controlo.</p> <p>(Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>			

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Matérias alternativas	<p>-----</p> <p>CORFEBOL (nível elementar/avançado): No jogo e em exercício critério realiza com correção as ações: Passe e Recepção; Lançamentos; Desmarcação; Mudanças de velocidade e de direção e fintas de corpo; Enquadramento ofensivo e defensivo; Passe e corte; Ressalto ofensivo e defensivo; Posição básica defensiva; Posição básica ofensiva. Situações de jogo reduzido e condicionado: 4x4, 8x8, superioridade/inferioridade numérica. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>RÂGUEBI (nível elementar/avançado): No jogo e em exercício critério realiza com correção as ações: Passe e Recepção; Pontapés; Desmarcação; Mudanças de velocidade e de direção e fintas de corpo;</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa. Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>Aptidão Física</p>	<p>Enquadramento ofensivo e defensivo; Apoio; Posição básica defensiva; Posição básica ofensiva. Situações de jogo reduzido e condicionado: 2x2 a 5x5, superioridade/inferioridade numérica. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral. (Durante todo o ano letivo)</p>	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e médias durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de execução simples e complexa, de execução, de deslocamento e da resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p> <p>Diferenciar as capacidades motoras.</p> <p>Diferenciar a resistência aeróbia da resistência anaeróbia.</p> <p>Realizar a corrida de resistência de longa duração (C.R.L.D).</p> <p>Avaliar as capacidades motoras.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Conhecimentos	<p>Aptidão Física e Saúde. Fatores de Saúde e Risco associados à prática das atividades físicas. Estilos de vida saudável. Princípios fundamentais do treino. Intensidade e duração do esforço. Esforço e recuperação. Regulamentos das modalidades. Técnicas e táticas das modalidades. (Durante todo o ano letivo)</p>	<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: Desenvolvimento das capacidades motoras; Composição corporal; Alimentação; Higiene; Repouso; Afetividade; Sexualidade; Qualidade do meio ambiente. Conhecer e interpretar ao princípios fundamentais do treino das capacidades motoras. Compreender a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço. Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde. Conhecer os Regulamentos das modalidades desportivas. Conhecer Técnicas e Táticas das modalidades desportivas</p>		
Língua Portuguesa	<p>Clareza/fluência do discurso; Estrutura/organização do discurso; Correção e adequação do vocabulário (Durante todo o ano letivo)</p>	<p>Utilizar a Língua Portuguesa, tanto na sua forma genérica como na terminologia específica de Educação Física (ao nível da expressão oral e escrita).</p>		