



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): *Programas nacionais de Educação Física*

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiação
Jogos desportivos coletivos	<p>Futebol (nível elementar) – Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola; Drible e finta; Remate com o pé; Desmarcação; Marcação; Jogo GR+3x3+GR.</p> <p>Voleibol (parte do nível introdução) – Passe alto de frente; Manchete; Serviço em passe; jogo reduzido 2x2; rotação de posições.</p> <p>Basquetebol (nível introdução) – Drible; Recepção; Lançamento em salto; Drible de progressão com mudanças de direção pela frente; Drible de proteção; Passe com uma mão; Passe e corte; Ressalto; Posição ofensiva básica; Enquadramento defensivo; jogo reduzido 3x3.</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as ações de ataque e de defesa.</p> <p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as ações de ataque e de defesa.</p> <p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as ações de ataque e de defesa</p>	<p>1º período (13 semanas)</p> <p>2º período (11)</p> <p>3º período (9)</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa: - Observação Direta - Registos em fichas de observação - Testes e/ou trabalhos escritos e/ou questionamento oral</p> <p>Sumativa Final</p>
Ginástica	<p>Ginástica de solo (nível elementar) – Em exercício-critério: Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido (AFI); Roda; Posição de equilíbrio (avião); Posição de flexibilidade (ponte); Elementos de ligação.</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Realizar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Atletismo	<p>Ginástica de aparelhos (nível introdução) – Plinto: Salto de barreira - transversal; Salto com rolamento à frente -logitudinal; Boque – salto de eixo.</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar as destrezas gímnicas.</p>		
Atletismo	<p>Atletismo (parte do nível introdutório) – Corridas: Velocidade: 40 m com partida baixa.</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.</p>		
Atividades de Exploração da Natureza	<p>Salto em altura: Com técnica de te-soura.</p> <p>Lançamentos: Da bola (tipo ténis), com três passadas de balanço.</p>	<p>Estimular a capacidade de iniciativa, a autonomia e a coo-peração.</p>		
Atividades de Exploração da Natureza	<p>Orientação (nível introdutório) – Realiza um percurso de orientação simples, a par, num passo apropriado, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo: Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência; Identifica, de acordo com os pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para o cumprir o mais rapidamente possível.</p>	<p>Promover o interesse pela Natureza e sua preservação.</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>		
Matérias alternativas		<p>Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos coletivos e das Atividades de Exploração da Natureza</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>Aptidão Física</p> <p>Conhecimentos</p>	<p>Tag-Rugby, Badminton e Jogos pré-desportivos</p> <p>Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.</p> <p>Aptidão Física e Saúde Regulamentos das modalidades Técnicas e táticas das modalidades</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>Relacionar Aptidão Física e Saúde. Identificar as capacidades físicas: resistência, força, flexibilidade, velocidade e destreza. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória e sinais exteriores de fadiga. Conhecer os Regulamentos das modalidades desportivas. Técnicas e Táticas das modalidades desportivas.</p>		