

**| 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 5x5.</p> <p>Voleibol (parte do nível introdução) – Passe alto de frente; Manchete; Serviço em passe; jogo reduzido 2x2, 3x3; 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 3x3.</p> <p>Andebol (nível introdutório) –Passe de ombro; Passe-recepção em corrida; Recepção-remate em apoio; Drible-remate em salto; Acompanhamento do jogador com e sem bola; Desmarcação.</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>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>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Ginástica	<p>Ginástica de solo (nível elementar) – <b>Em exercício-critério</b>:: Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido (AFI) com rolamento à frente; Roda; Posição de equilíbrio (avião); Posição de flexibilidade (ponte); Elementos de ligação.</p> <p>Ginástica de aparelhos (nível introdução) – <b>Plinto</b>: Salto de barreira – transversal; Salto com rolamento à frente -logitudinal; <b>Boque</b> – salto de eixo</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Realizar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p> <p>Aprender e aperfeiçoar as destrezas gímnicas.</p>		
Atletismo	<p>Atletismo (parte do nível introdutório) – <b>Corridas</b>: Velocidade: 40 m com partida baixa; Estafetas 4x40m.</p> <p><b>Salto em altura</b>: Com técnica de tesoura.</p> <p><b>Lançamentos</b>: Da bola (tipo ténis), com três passadas de balanço.</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.</p>		
Raquetas	<p>Badminton (nível introdutório) – Mantém uma posição base; Desloca-se com oportunidade; Utiliza os diferentes tipos de pega da raqueta ; Coloca o volante ao alcance</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Atividades de Exploração da Natureza	<p>do companheiro, executando os seguintes batimentos Clear e Lob; Serviço.</p> <p>Orientação (nível introdutório) – <b>Realiza um percurso de orientação simples, a par, num passo apropriado, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo:</b> Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola; 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>Estimular a capacidade de iniciativa, a autonomia e a cooperação.</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>-----</p> <p>Corfebol, Tag-Rugby e Jogos pré-desportivos</p>	<p>-----</p> <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> <hr/> <p>Conhecimentos</p>	<p>Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.</p> <hr/> <p>Aptidão Física e Saúde Regulamentos das modalidades Técnicas e táticas das modalidades</p>	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e co-ordenativas 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> <hr/> <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>		