



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 (Parte do nível avançado) – Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola; Drible e finta; Remate diferenciado; Desmarcação; Marcação; Concentração e Espaço; Interceção; Desarme; Jogo 4x4 ou 5x5. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Voleibol (Conclusão do nível elementar) – Passe alto de frente e de costas; Manchete; Serviço por baixo; Jogo 4x4. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Basquetebol (nível elementar) – Fintas de arranque em drible; Recepção/enquadramento; 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; Lançamento com interposição de um membro inferior; Arranque em drible (direto ou cruzado); Situação de Jogo 3x3.</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>	<p>1º período (aprox. 13 semanas = 39 lições = 13 blocos de 90 minutos) + 13 tempos de 45'</p> <p>2º período (aprox. 11 semanas = 33 lições = 11 blocos de 90 minutos) + 11 tempos de 45'</p> <p>3º período (aprox. 9 semanas = 27 lições = 9 blocos de 90 minutos) + 9 tempos de 45'</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 oral</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Ginástica	<p>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Andebol (Parte do nível elementar) – Remate em apoio; Remate em suspensão; Fintas; Mudanças de direção; Deslocamentos ofensivos; Acompanhamento do jogador com e sem bola; Interceção; Jogo 5x5 num campo reduzido. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <hr/> <p>Ginástica de solo (nível elementar) – Em sequência: Roda; 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 rolamento à frente; Posição de equilíbrio – Avião; Posição de flexibilidade – Espargata, Ponte, Rã, etc.; Elementos de ligação – saltos, voltas e afundos. Em exercício-critério: Rodada; Rolamento à retaguarda coma passagem por apoio facial invertido.</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p> <hr/> <p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>(Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica de aparelhos (nível elementar) – Plinto: Salto de eixo – transversal/longitudinal; Salto entre-mãos transversal. Mini-trampolim: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados; 3/4 de mortal à frente engrupado; 1/4 de mortal à retaguarda. Trave baixa – em encadeamento: Entrada a um pé; Marcha na ponta dos pés – frente e atrás; Meia - Volta com balanço de um membro inferior; Salto a pés juntos, com flexão de membros inferiores; Avião; Saída em extensão com meia pirueta.</p> <p>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica Acrobática (conclusão do nível introdutório) – Em situação de exercícios de pares: Monte sobre as coxas do base, na posição de joelhos. Em situação de exercício de trios: apoio facial, invertido sobre as coxas dos bases. Coreografia de pares (utilizar diversas direções e sentidos): Afundos; Piruetas; Rolamentos; Passo-troca-passo; Saltos (ex. tesoura); Posições de equilíbrio</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos, acrobáticos e coreográficos. Avaliar os exercícios na situação de par e de trios.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>e outras destrezas gímnicas; Elementos técnicos de ginástica acrobática abordada no 7º ano; Elementos técnicos de ginástica de solo. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>			
Atletismo	<p>Atletismo (nível elementar e parte do nível avançado) – Corridas: Velocidade: 40m a 60m, com partida de blocos; Estafetas de 4x40m; Barreiras – técnica de passagem; Triplo salto: com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; Salto em altura: com técnica de Fosbury-Flop, com 5 a 8 passadas de balanço; Lançamento do dardo: parado; (Aprox. 12 lições = 6 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.</p>		
Raquetas	<p>Badminton (nível elementar) – em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>-----</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas</p> <p>-----</p>	<p>posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os seguintes batimentos: Clear; Lob; Remate; Drive (à direita e à esquerda); Serviço curto e comprido. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência de serviço alto do companheiro. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p> <p>-----</p> <p>Dança (conclusão do nível elementar) – Exercícios individuais, a pares ou em pequenos grupos (sem e com fundo musical).</p> <p>Exploração do movimento em pares e trios (proposta de trabalho).</p> <p>Exploração do movimento em grupo (propostas de trabalho).</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos. Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual.</p> <p>-----</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Matérias alternativas	<p>Corfebol; Râguebi; AEN e jogos pré-desportivos. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos coletivos e das Atividades de Exploração da Natureza</p>		
Aptidão Física	<p>Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral. (Aprox. 9 lições = 4 blocos de 90 minutos + 1 tempo de 45')</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.</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. (Aprox. 10 lições = 5 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde. Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: Desenvolvimento das capacidades motoras; Alimentação; Higiene; Afetividade; Sexualidade. Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço. Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício. Conhecer os Regulamentos das modalidades desportivas. Técnicas e Táticas das modalidades desportivas.</p>		
TIC	<p>Word, Excel e Power Point. (Aprox. 2 lições = 1 bloco de 90 minutos)</p>	<p>Utilizar as ferramentas das TIC (referidas nos conteúdos) para uma melhor abordagem e apropriação dos restantes conteúdos específicos de Educação Física.</p>		
Língua Portuguesa	<p>Clareza/fluência do discurso; Estrutura/organização do discurso; Correção e adequação do vocabulário</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>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO