



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 colectivos	Futebol (Parte do nível avançado) – Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola; Drible e finta; Remate; Remate de cabeça; Desmarcação; Marcação; Pressão; Interceção; Desarme; Jogo 5x5. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.	1º período (aprox. 13 semanas = 39 lições = 13 blocos de 90 minutos) + 13 tempos de 45'	Tipos: -Diagnóstica/protocolo - Inicial -Formativa -Sumativa Final Formas: -Observação direta -Registos em fichas -Testes e/ou trabalhos escritos e/ou questionamento oral
	Voleibol (Parte do nível avançado) – Passe alto de frente; Manchete (defesa alta e baixa); Serviço por baixo; Serviço por cima (tipo ténis); Remate em apoio; Deslocamentos; Bloco; Posição ofensiva e defensiva básicas; Jogo 4x4. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.	2º período (aprox. 11 semanas = 33 lições = 11 blocos de 90 minutos) + 11 tempos de 45'	
	Basquetebol (Parte do nível avançado) – Fintas; Passe e Recepção; Enquadramento ofensivo e defensivo; Lançamentos; Drible de Progressão; Drible de Proteção; Mudanças de direção. Passe com uma mão; Passe e corte; Ressalto ofensivo e defensivo; Posição básica defensiva e ofensiva básica; Arranque em dri-	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.	3º período (aprox. 8 semanas = 24 lições = 8 blocos de 90 minutos) + 8 tempos de 45'	

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>-----</p> <p>Ginástica</p>	<p>ble (direto ou cruzado); Deslizamento; Sobremarcação. Situação de Jogo 3x3 ou 5x5. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Andebol (Conclusão do nível elementar) – Remate em apoio; Remate em suspensão; Fintas; Mudanças de direção; Deslocamentos ofensivos; Posição base defensiva; Enquadramento defensivo; Deslocamentos defensivos; “Marcação de controlo (com e sem bola) e marcação de vigilância” (com e sem bola); Interceção; Jogo 5x5 num campo reduzido. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>-----</p> <p>Ginástica de solo (Parte do nível avançado) – Em sequência: Rodada; Rolamento à frente saltado; Rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido; Posição de equilíbrio – Avião; Bandeira; Posição de flexibilidade – Espargata, Ponte, Rã, etc.; Elementos de ligação – saltos, voltas e afundos. Em exercício-critério: Roda a um braço; Salto de mãos.</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p> <p>-----</p> <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+parte do avançado) – Plinto: Salto entre-mãos longitudinal. Mini-trampolim: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados e unidos; 3/4 de mortal à frente engrupado; 1/4 de mortal à retaguarda. Trave baixa – em encadeamento: Entrada de eixo transversal ao aparelho; Volta com balanço de um membro inferior; rolamento à frente com saída de membros inferiores afastados; Avião; Saída em rodada.</p> <p>(Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica Acrobática (Parte do nível elementar) – 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</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>Atletismo</p>	<p>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 ano; Elementos técnicos de ginástica de solo. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p> <hr/> <p>Atletismo (parte do nível avançado) – Corridas: Velocidade: 40m a 60m, com partida de blocos; Estafetas de 4x40m, 4x80m e 4x160m; Barreiras de 50 e 100 cm 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 altura: com técnica de Fosbury-Flop.</p>	<hr/> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Raquetas	<p>Lançamento do dardo: após seis a dez passadas;</p> <p>Lançamento do peso de 3 a 4 kg (Aprox. 12 lições = 6 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>		
Atividades Rítmicas Expressivas	<p>Badminton (nível elementar) – em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os seguintes batimentos: Clear; Lob; Remate; Amortie (à direita e à esquerda); 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 parceiro. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Dança (conclusão do nível elementar) – Exercícios individuais, a pares ou em pequenos grupos (sem e com fundo musical).</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos. Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Matérias alternativas	<p>Exploração do movimento em pares e trios (proposta de trabalho).</p> <p>Exploração do movimento em grupo (propostas de trabalho).</p> <p>Representar diferentes culturas através da comunicação corporal.</p> <p>Representação dum tema musical.</p> <p>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>	Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos coletivos e das Atividades de Exploração da Natureza		
Aptidão Física	<p>Corfebol; Râguebi; AEN e jogos pré-desportivos.</p> <p>(Aprox. 4 lições = 2 bloco de 90 minutos)</p> <p>Resistência;</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		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Conhecimentos	<p>Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>	<p>execução, de deslocamento e da resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. Diferenciar as capacidades motoras. Diferenciar a resistência aeróbia da resistência anaeróbia. Realizar a corrida de resistência de longa duração (C.R.L.D). Avaliar as capacidades motoras.</p>		
TIC	<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. 4 lições = 2 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>		
	Word, Excel e Power Point.	Utilizar as ferramentas das TIC (referidas nos conteúdos) para uma melhor abordagem e apropriação dos restantes conteúdos específicos de Educação Física.		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>-----</p> <p>Língua Portuguesa</p>	<p>(Aprox. 3 lições = 1 bloco de 90 minutos+1 tempo de 45')</p> <p>-----</p> <p>Clareza/fluência do discurso; Estrutura/organização do discurso; Correção e adequação do vocabulário</p>	<p>-----</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>		