



PLANIFICAÇÃO ANUAL

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

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Jogos desportivos colectivos	Futebol (nível elementar) – Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola; Drible e finta; Remate com o pé; Desmarcação; Marcação; Jogo 5x5 ou 7x7.	Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as acções de ataque e de defesa.	1º período (13 semanas)	Diagnóstica Inicial
	Voleibol (parte do nível introdução) – Passe alto de frente; Manchete; Serviço por baixo; jogo reduzido 2x2, 3x3; rotação de posições.	Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as acções de ataque e de defesa.	2º período (12)	Sumativa Final Observação Directa
	Basquetebol (nível introdução) – Drible; Recepção; Lançamento em salto; Drible de progressão com mudanças de direcção pela frente; Drible de protecção; Passe com uma mão; Passe e corte; Ressalto; Posição ofensiva básica; Enquadramento defensivo.	Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as acções de ataque e de defesa.	3º período (6/7)	Registos em fichas de observação Testes práticos e escritos
	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.	Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as acções de ataque e de defesa.		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Ginástica	<p>Ginástica de solo (nível elementar) – Em exercício-critério:: Rolamento à frente; Rolamento à frente saltado; 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) – Plinto: Salto de barreira transversal; Salto com rolamento à frente -logitudinal; Mini-trampolim: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados; Boque –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>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p>
Atletismo	<p>Atletismo (parte do nível introdutório) – Corridas: Velocidade: 40 m com partida de pé.</p> <p>Salto em altura: Com técnica de tesoura.</p> <p>Lançamentos: 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>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Raquetas	Badminton (nível introdutório) – Mantém uma posição base; Desloca-se com oportunidade; Utiliza os diferentes tipos de pega da raqueta ; Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando os seguintes batimentos Clear e Lob; Serviço.	Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos		<p>Formativa</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>
Atividades de Exploração da Natureza	Orientação (nível introdutório) – Realiza um percurso de orientação simples, a par, num passo apropriado, segundo um mapa simples, preenchendo correctamente o cartão de controlo: Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa correctamente, 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>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>		<p>Formativa</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Matérias alternativas	Corfebol, Tag-Rugby e Jogos pré-desportivos	Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos colectivos e das Atividades de Exploração da Natureza		Diagnóstica Inicial Formativa Observação Directa Registos em fichas de observação
Aptidão Física	Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.	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.		Diagnóstica Inicial Testes de Fitnessgram Registos em fichas de observação/ Programa do fitnessgram em suporte informático
Conhecimentos	Aptidão Física e Saúde Regulamentos das modalidades Técnicas e táticas das modalidades	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 actividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória e sinais exteriores de fadiga. Conhecer os Regulamentos das modalidades desportivas. Técnicas e Táticas das modalidades desportivas.		Testes escritos e/ou trabalhos