



## PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): *Programas nacionais de Educação Física; legislação em vigor para as formações transdisciplinares - Língua Portuguesa e Educação Sexual.*

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Jogos desportivos coletivos	<p><b>Futebol</b> (parte do nível avançado) – Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola com um e outro pé; Drible e finta; Remate com um e outro pé; Remate de cabeça; Desmarcação; Marcação; Pressão; Interceção; Desarme; Jogo 5x5 ou 7x7. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa. Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p>	<p><b>1º período</b> (aprox. 13 semanas = 52 lições = 26 blocos de 90 minutos)</p> <p><b>2º período</b> (aprox. 12 semanas = 48 lições = 24 blocos de 90 minutos)</p> <p><b>3º período</b> (aprox. 7/8 semanas = 28/32</p>	<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Observação Direta</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>
	<p><b>Voleibol</b> (parte do nível avançado) – Passe alto de frente e de costas; Manchete (defesa alta e baixa); Serviço por baixo; Serviço por cima (tipo ténis); Remate; Deslocamentos; Bloco; Posição ofensiva e defensiva básicas; Jogo 4x4 ou 6x6. (Aprox. 20 lições = 10 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa. Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p>		
	<p><b>Basquetebol</b> (parte do nível avançado) – Fintas; Passe e Recepção; Enquadramento ofensivo e defensivo; Lançamentos; Drible; Mudanças de direção; Passe e corte; Resalto ofensivo e defensivo; Posição básica defensiva e ofensiva; Desli-</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa. Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiação
	<p>zamento; Sobremarcação; Bloqueio direto e indireto; Desfazer bloqueio; Aproveitamento do bloqueio; Bloqueio defensivo; Jogo 3x3 e 5x5. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p><b>Andebol</b> (nível elementar) – Remate em suspensão; Remate em apoio; Fintas; Mudanças de direção; Deslocamentos defensivos e ofensivos; Posição base defensiva e ofensiva; Enquadramento defensivo; “Marcação de controlo” (c/ e s/ bola) e “marcação de vigilância” (c/ e s/ bola); Interceção; Desarme; Jogo 5x5 e 7x7. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa. Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p>	<p>lições = 14/16 blocos de 90 minutos)</p>	
<b>Ginástica</b>	<p><b>Ginástica de solo</b> (parte do nível avançado) – <b>Em sequência:</b> Roda; Rodada; 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; Rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios. Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo. Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material. Promover a segurança da sua participação e dos colegas.</p>		<p>Diagnóstica Inicial Formativa Observação Direta Registos em fichas de observação Testes práticos e escritos</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação - Apresentação de uma</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>invertido; Posição de equilíbrio – Avião, Bandeira, etc.; Posição de flexibilidade – Espargata, Ponte, Rã, etc.; Posição de força – posição angular, etc.; Elementos de ligação – saltos, voltas e afundos. <b>Em exercício-critério:</b> Roda a um braço; Salto de mãos à frente. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p><b>Ginástica de aparelhos</b> (nível elementar + parte do avançado) – <b>Plinto:</b> Salto entre-mãos longitudinal; Roda – transversal/longitudinal. <b>Mini-trampolim:</b> Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados e unidos; Todos os saltos anteriores com saída dorsal, precedido de 2-3 saltos de impulsão na vertical sobre o Mini-trampolim; 3/4 de mortal à frente engrupado; 1/4 de mortal à retaguarda. <b>Trave – em encadeamento:</b> 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. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios. Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo. Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material. Promover a segurança da sua participação e dos colegas.</p>		<p>sequência de solo com os elementos gímnicos e acrobáticos trabalhados na aula.</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação - Executa uma sequência de saltos no mini-trampolim - Executa em encadeamento os elementos da trave</p> <p>Sumativa Final – Registo</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p><b>Ginástica Acrobática</b> (nível elementar) – <b>Em situação de exercícios de pares:</b> 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. <b>Em situação de exercício de trios:</b> 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 base. <b>Coreografia de pares (utilizar diversas direções e sentidos):</b> 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. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos, acrobáticos e coreográficos. Avaliar e compor exercícios na situação de par e de trios. Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo. Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material. Promover a segurança da sua participação e dos colegas.</p>		<p>em ficha de Observação - Executa um pequeno esquema em duos ou trios.</p>
Atletismo	<p>Atletismo (parte do nível avançado) – <b>Corridas:</b> Velocidade: 40m a 60m, com partida de blocos; Estafetas de 4x60m, 4x80m e 4x100m; Barreiras de 50 e 100m com partida de blocos; <b>Salto em comprimento</b> com técnica</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos. Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo. Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material. Promover a segurança da sua participação e dos colegas.</p>		<p>Diagnóstica Inicial  Formativa  Sumativa Final  Observação Direta</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>de “voo na passada”, com corrida de balanço ajustada;</p> <p><b>Triplo Salto</b> com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada;</p> <p><b>Salto em altura</b> com técnica de Fosbury-Flop;</p> <p><b>Lançamento do peso</b> de 3 a 4 kg. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>			<p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>
<b>Raquetas</b>	<p><b>Badminton</b> (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; Drive; Serviço curto e comprido. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos</p> <p>Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p> <p>Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Observação Direta</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>
<b>Atividades Expressivas</b>	<p><b>Rítmicas</b></p> <p>Dança (nível elementar) – <b>Danças Latino-Americanas/não progressivas:</b></p> <p>Princípios básicos de condução;</p> <p>Rumba quadrada;</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos.</p> <p>Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual.</p> <p>Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito indivi-</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final – Registo</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	CHA-CHA-CHA; Rock. <b>Danças Sociais Modernas/Progressivas:</b> - <i>Princípios básicos de condução;</i> Valsa Lenta; Foxtrot Social; Tango. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)	dual/grupo. Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material.		em ficha de Observação  Observação Direta  Registos em fichas de observação  Testes práticos e escritos
<b>Atividades de Exploração da Natureza</b>	Orientação (nível elementar/avançado): ELEMENTAR <b>Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga:</b> - <b>Orienta o mapa</b> corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola; - <b>Identifica as características do percurso</b> , interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planime-	Estimular a capacidade de iniciativa, a autonomia e a cooperação. Promover o interesse pela Natureza e sua preservação. Fomentar a interdisciplinaridade, numa conjugação de várias disciplinas: Geografia, Ciências da Natureza e Matemática. Realizar percursos de nível elementar/avançado, utilizando técnicas de Orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente. Desenvolver o sentido de ética/fairplay, êxito individual/equipa e segurança.		Diagnóstica Inicial  Formativa  Sumativa Final  Observação Direta  Registos em fichas de observação  Testes práticos e escritos

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>tria, hidrografia e vegetação.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Calcula distâncias</b> de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida;</li> <li>-Em percurso de opção múltipla, <b>seleciona o trajeto</b>, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</li> </ul> <p>AVANÇADO</p> <p><i>Realiza um percurso individual, o mais rápido possível, com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa topográfico e com a ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga, considerando as características do terreno, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico:</i></p> <p><b>Identifica o percurso e tipo de terreno</b> através de curvas de nível (vales, declives, tergos, escarpas, etc.) e das informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.</p> <p><b>Determina</b> corretamente a <b>cota de um ponto, azimutes, distâncias e declinações magnéticas.</b></p>			

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p><b>Escolhe o caminho</b> mais curto e melhor (mais rápido) de forma a atingir o posto de controlo desejado, atendendo às exigências da totalidade do percurso.</p> <p><b>Interpreta</b> corretamente a <b>sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo</b>, conhecendo a finalidade das diferentes colunas e espaços, na identificação e localização de cada posto de controlo.</p> <p>(Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>			
<b>Matérias alternativas</b>	<p><b>CORFEBOL</b> (nível introdutório):  <b>No jogo e em exercício critério realiza com correção as ações:</b>            Passe e Recepção;            Lançamentos;            Desmarcação;            Mudanças de velocidade e de direção e fintas de corpo;            Enquadramento ofensivo e defensivo;            Passe e corte;            Ressalto ofensivo e defensivo;            Posição básica defensiva;            Posição básica ofensiva.  <b>Situações de jogo reduzido e condicionado: 4x4, 8x8, superioridade/inferioridade numérica.</b></p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos            Avaliar as ações de ataque e de defesa.            Desenvolver o sentido de ética/fairplay, cooperação/êxito individual/equipa e segurança.</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Observação Direta</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>



TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>(Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p><b>RÂGUEBI</b> (nível introdutório):  <i>No jogo e em exercício critério realiza com correção as ações:</i>  Passe e Recepção;  Pontapés;  Desmarcação;  Mudanças de velocidade e de direção e fintas de corpo;  Enquadramento ofensivo e defensivo;  Apoio;  Posição básica defensiva;  Posição básica ofensiva.  <i>Situações de jogo reduzido e condicionado: 2x2 a 5x5, superioridade/inferioridade numérica.</i>  (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p>			
<b>Aptidão Física</b>	<p><b>Resistência;</b>  <b>Força;</b>  <b>Velocidade;</b>  <b>Flexibilidade;</b>  <b>Destreza Geral.</b>  (Durante todo o ano letivo)</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</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final (testes de Fitnessgram)</p> <p>Observação Direta</p> <p>Registos em fichas de</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
		<p>à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</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>		<p>observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>
<p><b>Conhecimentos</b></p> <p><b>(inclui Educação Sexual)</b></p>	<p><b>Aptidão Física e Saúde.</b> Fatores de Saúde e Risco associados à prática das atividades físicas.</p> <p><b>Estilos de vida saudável.</b></p> <p><b>Princípios fundamentais do treino.</b> Intensidade e duração do esforço. Esforço e recuperação.</p> <p><b>Regulamentos das modalidades.</b></p> <p><b>Técnicas e táticas das modalidades.</b> (Durante todo o ano letivo)</p>	<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde.</p> <p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p> <p>Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: Desenvolvimento das capacidades motoras; Composição corporal; Alimentação; Higiene; Repouso; Afetividade; Sexualidade; Qualidade do meio ambiente.</p> <p>Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras.</p> <p>Compreender a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço.</p> <p>Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde.</p> <p>Conhecer os Regulamentos das modalidades desportivas.</p> <p>Conhecer Técnicas e Táticas das modalidades desportivas</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>
<p><b>Língua Portuguesa</b></p>	<p>Clareza/fluência do discurso; Estrutura/organização do discurso; Correção e adequação do vocabulário. (Durante todo o ano letivo)</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>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final – Registo</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
				em ficha de Observação Observação Direta Registos em fichas de observação Testes práticos e escritos