



## 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>Futebol (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>Voleibol (nível avançado) – Passe alto de frente e de costas; Manche (defesa alta e baixa); Serviço por baixo; Serviço por cima (tipo ténis); Remate; Deslocamentos; Bloco; Posição ofensiva e defensiva básicas; Mergulhos; Jogo 4x4 ou 6x6. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>Basquetebol (nível avançado) – Fintas; Passe e Recepção; Enquadramento ofensivo e defensivo; Lançamentos; Drible; Mudanças de direção; Passe e corte; Ressonância ofensivo e defensivo; Posição básica defensiva e ofensiva; Desliza-</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>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>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>1º Período (aprox. 13 semanas = 52 lições = 26 blocos de 90 minutos)</p> <p>2º período (aprox. 12 semanas = 48 lições = 24 blocos de 90 minutos)</p> <p>3º período (aprox. 6/7 semanas = 24/28 lições = 12/14 blocos de 90 minutos)</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>mento; Sobremarcação; Bloqueio direto e indireto; Desfazer bloqueio; Aproveitamento do bloqueio; Bloqueio defensivo; Defesa do Bloqueio; Jogo 3x3 e 5x5. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>Andebol (nível avançado) – Remate com abertura de ângulo; Remate em basculação; Remate em queda; Remate de anca; Remate por baixo; Penetrações sucessivas; Cruzamentos; Bloqueios; Entradas; Fintas, Deslocamentos ofensivos; Deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo); Troca de adversários; Deslizamento (troca de posições); Bloco; Jogo 5x5 e 7x7. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-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>		
Ginástica	<p>Ginástica de solo (nível avançado) – <b>Em sequência:</b> Roda; Roda a um braço; 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 reta-</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas.</p> <p>Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p> <p>Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo.</p> <p>Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material.</p> <p>Promover a segurança da sua participação e dos colegas.</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Observação Direta</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação - Apresentação de uma</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>guarda com passagem por apoio facial invertido; Salto de mãos à frente; Flic-Flac à retaguarda; Mortal engrupado à retaguarda; Mortal à frente engrupado; 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 sem mãos; Pino de braços com impulsão simultânea das duas pernas.</p> <p>(Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica de aparelhos (nível 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 infe-</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas.</p> <p>Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p> <p>Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo.</p> <p>Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material.</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa uma sequência de saltos no mini-trampolim</li> <li>- Executa em encadeamento os elementos da trave</li> </ul>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>riores afastados; Avião; Saída em rodada. (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica Acrobática (nível avançado) – <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 e 10º 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>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação - Executa um pequeno esquema em duos ou trios.</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Atletismo	<p>Atletismo (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;</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 Comprimento</b>: em competição;</p> <p><b>Salto em altura</b>: em competição;</p> <p><b>Lançamento do dardo</b>: após seis a dez passadas;</p> <p><b>Lançamento do peso de 3 a 4 kg.</b> (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.</p> <p>Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo.</p> <p>Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material.</p> <p>Promover a segurança da sua participação e dos colegas.</p>		<p>-----</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>-----</p>
Raquetas	<p>Badminton (nível avançado) – em situação de jogo, 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.</p> <p>(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>-----</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
Atividades Rítmicas Expressivas	<p>Dança (nível avançado) – <b>Danças Latino-Americanas/não progressivas:</b> Princípios básicos de condução; Rumba quadrada; CHA-CHA-CHA; Rock.</p> <p><b>Danças Sociais Moder-nas/Progressivas:</b> - <i>Princípios básicos de condução;</i> Valsas Lenta; Foxtrot Social; Tango. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos. Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual. Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo. Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material.</p>		<p>-----</p> <p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p> <p>Observação Direta</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p> <p>-----</p>
Atividades de Exploração da Natureza	<p>Orientação (nível elementar/avançado): ELEMENTAR <i>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:</i> - <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</p>	<p>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, 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</p>		<p>-----</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>representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.</p> <p>- <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;</p> <p>-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.</p> <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> <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>	al/equipa e segurança.		tos

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Matérias alternativas	<p>CORFEBOL (nível elementar/avançado):  <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>  (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <p>RÂGUEBI (nível elementar/avançado):  <b>No jogo e em exercício critério realiza com correção as ações:</b>  Passe e Recepção;  Pontapés;  Desmarcação;  Mudanças de velocidade e de direção e fintas de corpo;  Enquadramento ofensivo e defen-</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>-----</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
Aptidão Física	<p>sivo; Apoio; Posição básica defensiva; Posição básica ofensiva. <b>Situações de jogo reduzido e condicionado: 2x2 a 5x5, superioridade/inferioridade numérica.</b> (Aprox. 16 lições = 8 blocos de 90 minutos)</p> <hr/> <p>Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral. (Durante todo o ano letivo)</p>	<hr/> <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 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>		<hr/> <p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final (testes de Fitnessgram)</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>Conhecimentos (inclui Educação Sexual)</p>	<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. (Durante todo o ano letivo)</p>	<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. 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. Conhecer e interpretar ao princípios fundamentais do treino das capacidades motoras. Compreender a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço. Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde. Conhecer os Regulamentos das modalidades desportivas. Conhecer Técnicas e Táticas das modalidades desportivas</p>		<p>-----</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>-----</p>
<p>Língua Portuguesa</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>-----</p> <p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p> <p>Observação Direta</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>-----</p> <p>Testes práticos e escritos</p>