

| PLANIFICAÇÃO ANUAL |

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

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Jogos desportivos colectivos	<p>Futebol (nível elementar) – Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola; Drible e finta; Remate com o pé; Remate de cabeça; Desmarcação; Marcação; Jogo 5x5 ou 7x7. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Voleibol (parte do nível elementar) – Passe alto de frente; Manchete; Serviço por baixo; Serviço por cima (tipo ténis). (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 direcção pela frente; Drible de protecção; Passe com uma mão; Passe e corte; Ressalto; Posição ofensiva básica; Enquadramento defensivo; Mudanças de direcção entre membros inferiores e por trás das costas; Lançamento com interposição de</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-tácticos Avaliar as acções de ataque e de defesa.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-tácticos Avaliar as acções de ataque e de defesa.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-tácticos Avaliar as acções 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. 10 semanas = 30 lições = 10 blocos de 90 minutos) + 10 tempos de 45'</p>	<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</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
	<p>um membro inferior; Arranque em drible (directo ou cruzado). (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Andebol (nível introdutório) – Passe-recepção em corrida; Recepção-remate em salto; Drible-remate em salto; Acompanhamento do jogador com e sem bola; Intercepção. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos</p> <p>Avaliar as acções de ataque e de defesa.</p>		
Ginástica	<p>Ginástica de solo (nível elementar) – Em sequência: Rolamento à frente com membros inferiores estendidos (afastados ou unidos); Rolamento à frente saltado; Rolamento à retaguarda com membros inferiores unidos e estendidos; Apoio facial invertido (AFI), rolamento à frente; Roda; Posição de equilíbrio – avião; Posição de flexibilidade (ponte, espargata, rã, etc.); Elementos de ligação (saltos, voltas, afundos); Em exercício-critério: Rodada; Rolamento à retaguarda com passagem por AFI. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica de aparelhos (nível ele-</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas.</p> <p>Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</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 - Apresentação de uma sequência de solo com os elementos gímnicos e acrobáticos trabalhados na aula.</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p>
		<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>mentar) – 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; 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; Trave baixa – 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 ½ pirueta. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica Acrobática (parte do nível introdutório) – Em exercício crítico:Pegas; Montes; Desmontes; Em situação de exercícios de pares:Prancha facial sobre o base; Apoio facial invertido entre os membros inferiores do base; Rolamento à frente a dois (tank); Em situação de exercício de trios:Prancha dorsal sobre os bases; Prancha facial sobre os membros superiores dos bases; Equilíbrio sobre as coxas dos bases.</p>	<p>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>		<p>- Executa uma sequência de saltos no mini-trampolim - Executa em encadeamento os elementos da trave</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>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Atletismo (parte do nível elementar) – Corridas: Velocidade: 40 a 60 m com partida de tacos; Estafetas de 4x60m; Barreiras com partida de tacos;</p> <p>Salto em Comprimento: Com técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada;</p> <p>Salto em altura: Com técnica de fosburyflop, com cinco a oito passadas de balanço;</p> <p>Lançamentos: Da bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço; Do peso de 3 a 4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço. (Aprox. 12 lições = 6 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>
Raquetas	<p>Badminton (nível introdutório) – Mantém uma posição base; Desloca-se com oportunidade; Utiliza os diferentes tipos de pega da raqueta (direita e esquerda); Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando os seguintes batimentos Clear e Lob; Serviço curto e comprido.</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos</p> <p>Avaliar as acções de ataque e de defesa.</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Atividades Rítmicas Expressivas	<p>(Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p> <p>Dança (parte do nível elementar) – Exercícios individuais, a pares ou em pequenos grupos (sem e com fundo musical): Sequências de saltos, variando os apoios (2/2,1/2, 2/1, 1/1,...); Sequências de voltas (rotações sobre dois e um apoio e outras partes corporais); Sequências de acções (deslocamentos e dinâmicas), combinando com voltas, saltos e poses.</p> <p>Exploração do movimento em pares e trios (proposta de trabalho): Criar uma coreografia com harmonia entre fundo sonoro e os movimentos abordados; Utilizar movimentos locomotores e não-locomotores, pautas, equilíbrios e contacto com outros elementos; Explorar o espaço segundo diversos níveis, direcções, planos, trajectórias e dimensões.</p> <p>Exploração do movimento em grupo (propostas de trabalho): Representar diferentes culturas através da comunicação corporal; Representação de um tema musical.</p> <p>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos.</p> <p>Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual.</p>		<p>Testes práticos e escritos</p> <p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Atividades de Exploração da Natureza	<p>-----</p> <p>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 como meio auxiliar;</p> <p>Identifica, de acordo com os pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;</p> <p>Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para o cumprir o mais rapidamente possível.</p> <p>Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola para determinar correctamente direcções e distâncias.</p> <p>(Aprox. 4 lições = 2 bloco de 90 minutos + 1 tempo de 45')</p> <p>-----</p>	<p>Estimular a capacidade de iniciativa, a autonomia e a cooperação.</p> <p>Promover o interesse pela Natureza e sua preservação.</p> <p>Fomentar a interdisciplinaridade, numa conjugação de várias disciplinas: Geografia, Ciências da Natureza e Matemática.</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>-----</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p> <p>-----</p>
Matérias alternativas	<p>-----</p> <p>Corfebol, Râguebi, AEN e Jogos pré-desportivos</p>	<p>Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos colectivos e das Atividades de Exploração da Natureza</p> <p>-----</p>		<p>-----</p> <p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiação
	(Aprox. 3 lições = 1 bloco de 90 minutos + 1 tempo de 45')			Sumativa Final Observação Directa Registos em fichas de observação Testes práticos e escritos
Aptidão Física	Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral. (Ao longo de todo o ano) (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos + 1 tempo de 45')	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. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades 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.		Diagnóstica Inicial Formativa Sumativa Final (testes de Fitnessgram) Observação Directa Registos em fichas de observação Testes práticos e escritos
Conhecimentos (inclui Educação Sexual)	Aptidão Física e Saúde Estilos de vida saudável Esforço e recuperação	Relacionar Aptidão Física e Saúde. Identificar os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: Desenvolvimento das capacidades motoras; Alimentação; Higiene; Afectividade; Sexualidade.		Diagnóstica Inicial Formativa

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	Regulamentos das modalidades Técnicas e táticas das modalidades (Ao longo de todo o ano) Aprox. 10 lições = 5 blocos de 90 minutos)	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.		Sumativa Final Registos em fichas de observação Testes práticos e escritos
TIC	Word, Excel e Power Point (Aprox. 2 lições = 1 bloco de 90 minutos)	Utilizar as ferramentas das TIC (referidas nos conteúdos) para uma melhor abordagem e apropriação dos restantes conteúdos específicos de Educação Física.		Diagnóstica Inicial Formativa Sumativa Final – Registo em ficha de Observação Observação Directa Registos em fichas de observação Testes práticos e escritos
Língua Portuguesa	Clareza/fluência do discurso; Estrutura/organização do discurso; Correção e adequação do vocabulário. (Ao longo de todo o ano)	Utilizar a Língua Portuguesa, tanto na sua forma genérica como na terminologia específica de Educação Física (ao nível da expressão oral e escrita).		Diagnóstica Inicial Formativa Sumativa Final – Registo em ficha de Observação Observação Directa

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
				Registos em fichas de observação
				Testes escritos