



## 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 (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 ou 7x7. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>	<p>1º período (aprox. 10 semanas = 39 lições = 10 blocos de 90 minutos) + 13 tempos de 45'</p>	<p>Diagnóstica Inicial  Formativa  Sumativa Final  Observação Direta  Registos em fichas de observação</p>
	<p>Voleibol (Conclusão do nível elementar) – Passe alto de frente e de costas; Manchete; Serviço por baixo; Serviço por cima (tipo ténis); Remate; Jogo 4x4. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>	<p>2º período (aprox. 10 semanas = 30 lições = 10 blocos de 90 minutos) + 10 tempos de 45'</p>	<p>Testes práticos e escritos</p>
	<p>Basquetebol (nível elementar) – Fintas de arranque em drible; Recepção/enquadramento; Lançamento em salto; Drible de Progressão com mudanças de direção pela frente; Drible de Proteção; Passe com uma mão; Passe e corte; Resalto; Posição ofensiva básica; Enquadramento defensivo; Mudanças de direção entre membros inferior-</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>	<p>3º período (aprox. 9 semanas = 27 lições = 9 blocos de 90 minutos) + 9 tempos de 45'</p>	

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>res e por trás das costas; Lançamento com interposição de um membro inferior; Arranque em drible (direto ou cruzado); Situação de Jogo 5x5. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Andebol (Parte do nível elementar) – Remate em apoio; Remate em suspensão; Fintas; Mudanças de direção; Deslocamentos ofensivos; Acompanhamento do jogador com e sem bola; Interceção; Jogo 5x5 num campo reduzido e 7x7. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>		
Ginástica	<p>Ginástica de solo (nível elementar) – <b>Em sequência:</b> Roda; 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; Posição de equilíbrio – Avião; Posição de flexibilidade – Espargata, Ponte, Rã, etc.; Elementos de ligação – saltos, voltas e afundos. <b>Em exercício-critério:</b> Rodada; Rolamento à retaguarda coma passagem por apoio</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</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 sequência de solo com os elementos gímnicos e acrobáticos trabalhados na aula.</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>facial invertido. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica de aparelhos (nível elementar) – <b>Plinto</b>: Salto de eixo – transversal/longitudinal; Salto entre-mãos transversal. <b>Mini-trampolim</b>: 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. <b>Trave baixa – em encadeamento</b>: 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 meia pirueta. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica Acrobática (conclusão do nível introdutório) – <b>Em situação de exercícios de pares</b>: Monte sobre as coxas do base, na posição de joelhos. <b>Em situação de exercício de trios</b>: apoio facial, invertido sobre as coxas dos bases. <b>Coreo-</b></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>		<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> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa um pequeno esquema em duos ou trios.</li> </ul>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiação
	<p><b>grafia de pares (utilizar diversas direções e sentidos):</b> Afundos; Pi-ruetas; Rolamentos; Passo-troca-passo; Saltos (ex. tesoura); Posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas; Elementos técnicos de ginástica acrobática abordada no 7º ano; Elementos técnicos de ginástica de solo. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>			
Atletismo	<p>Atletismo (nível elementar e parte do nível avançado) – <b>Corridas:</b> Velocidade: 40m a 60m, com partida de tacos; Estafetas de 4x60m; Barreiras com partida de tacos; <b>Triplo salto:</b> com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; <b>Salto em altura:</b> com técnica de Fosbury-Flop, com 5 a 8 passadas de balanço; <b>Lançamento do dardo:</b> após seis a dez passadas; (Aprox. 12 lições = 6 blocos de 90 minutos)</p>	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.		<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>
Raquetas	<p>Badminton (nível elementar) – em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e</p>	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.		<p><b>Diagnóstica Inicial</b></p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>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 companheiro. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>			<p><b>Formativa</b></p> <p><b>Sumativa Final</b></p> <p><b>Observação Direta</b></p> <p><b>Registos em fichas de observação</b></p> <p><b>Testes práticos e escritos</b></p>
<p>Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>Dança (conclusão do nível elementar) – Exercícios individuais, a pares ou em pequenos grupos (sem e com fundo musical).</p> <p>Exploração do movimento em pares e trios (proposta de trabalho).</p> <p>Exploração do movimento em grupo (propostas de trabalho).</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos.</p> <p>Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual.</p>		<p><b>Diagnóstica Inicial</b></p> <p><b>Formativa</b></p> <p><b>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</b></p> <p><b>Observação Direta</b></p> <p><b>Registos em fichas de observação</b></p> <p><b>Testes práticos e escritos</b></p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Matérias alternativas	Corfebol; Râguebi; AEN e jogos pré-desportivos. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)	Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos coletivos e das Atividades de Exploração da Natureza		Diagnóstica Inicial Formativa Sumativa Final Observação Direta Registos em fichas de observação Testes práticos e escritos
Aptidão Física	Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral. (Aprox. 9 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 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.		Diagnóstica Inicial Formativa Sumativa Final Observação Direta Registos em fichas de observação Testes práticos e escritos
	Aptidão Física e Saúde.			

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Conhecimentos (inclui Educação Sexual)	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. 10 lições = 5 blocos de 90 minutos)	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.		Diagnóstica Inicial  Formativa  Sumativa Final (testes de Fitnessgram)  Observação Direta  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.		Formativa  Sumativa Final – Registo em ficha de Observação  Observação direta  Registos em folhas de observação  Testes Práticos e Escritos
Língua Portuguesa	Clareza/fluência do discurso; Estrutura/organização do discurso; Correção e adequação do vocabulário	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

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
				Sumativa Final  Registos em fichas de observação  Testes práticos e escritos.