



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 colectivos	<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. 13 semanas = 39 lições = 13 blocos de 90 minutos) + 13 tempos de 45'</p>	<p>Diagnóstica Inicial Formativa Sumativa Final Observação Directa Registos em fichas de observação</p>
	<p>Voleibol (Parte do nível avançado) – Passe alto de frente; Manchete (defesa alta e baixa); Serviço por baixo; Serviço por cima (tipo ténis); Remate em apoio; Deslocamentos; Bloco; Posição ofensiva e defensiva básicas; 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. 11 semanas = 33 lições = 11 blocos de 90 minutos) + 11 tempos de 45'</p>	<p>Testes práticos e escritos</p>
	<p>Basquetebol (Parte do nível avançado) – Fintas; Passe e Recepção; Enquadramento ofensivo e defensivo; Lançamentos; Drible de Progressão; Drible de Proteção; Mudanças de direção. Passe com uma mão; Passe e corte; Ressalto ofensivo e defensivo; Posição básica</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>	<p>3º período (aprox. 9 semanas = 19 lições = 9 blocos de 90 minutos) + 9 tempos de 45'</p>	

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>defensiva e ofensiva básica; Arranque em drible (direto ou cruzado); Deslizamento; Sobremarcação. Situação de Jogo 5x5. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Andebol (Conclusão do nível avançado) – Remate em apoio; Remate em suspensão; Fintas; Mudanças de direção; Deslocamentos ofensivos; Posição base defensiva; Enquadramento defensivo; Deslocamentos defensivos; “Marcação de controlo (com e sem bola) e marcação de vigilância” (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</p> <p>Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>		
Ginástica	<p>Ginástica de solo (Parte do nível avançado) – Em sequência: Rodada; Rolamento à frente saltado; Rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido; Posição de equilíbrio – Avião; Bandeira; Posição de flexibilidade – Espargata, Ponte, Rã, etc.; Elementos de ligação – saltos, voltas e afundos. Em exercício-critério: Roda a um braço; Salto de mãos.</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</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>(Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica de aparelhos (nível elementar+parte do avançado) – Plinto: Salto entre-mãos longitudinal; Roda – transversal/longitudinal. Mini-trampolim: 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. Trave baixa – em encadeamento: 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.</p> <p>(Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica Acrobática (Parte do nível elementar) – Em situação de exercícios de pares: 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. Em situação de exercício de trios: Monte</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>os elementos gímnicos e acrobáticos trabalhados na aula.</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executa uma sequência de saltos no mini-trampolim - Executa em encadeamento os elementos da trave <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executa um pequeno esquema em duos ou trios.

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>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. Coreografia de pares (utilizar diversas direções e sentidos): 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. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>			
Atletismo	<p>Atletismo (parte do nível avançado) – Corridas: Velocidade: 40m a 60m, com partida de blocos; Estafetas de 4x60m, 4x80m e 4x100m; Barreiras de 50 e 100 cm com partida de blocos;</p> <p>Triplo Salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada</p> <p>Salto em altura: com técnica de Fosbury-Flop.</p> <p>Lançamento do dardo: após seis a dez passadas;</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>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Raquetas	<p>Lançamento do peso de 3 a 4 kg (Aprox. 12 lições = 6 blocos de 90 minutos)</p> <hr/> <p>Badminton (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 (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. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>	<hr/> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>		<hr/> <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>
Atividades Rítmicas Expressivas	<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>	<hr/> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos. Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual.</p>		<hr/> <p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p> <p>Observação Directa</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>Exploração do movimento em grupo (propostas de trabalho).</p> <p>Representar diferentes culturas através da comunicação corporal.</p> <p>Representação dum tema musical.</p> <p>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>			<p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>
Matérias alternativas	<p>Corfebol; Râguebi; AEN e jogos pré-desportivos.</p> <p>(Aprox. 4 lições = 2 bloco de 90 minutos)</p>	Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos coletivos e das Atividades de Exploração da Natureza		<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>
Aptidão Física	<p>Resistência;</p> <p>Força;</p> <p>Velocidade;</p> <p>Flexibilidade;</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		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Formativa</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>Destreza Geral. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p>	<p>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.</p>		<p>Sumativa Final</p> <p>Observação Direta</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>
<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. (Aprox. 4 lições = 2 blocos de 90 minutos)</p>	<p>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.</p>		<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>
TIC	<p>Word, Excel e Power Point. (Aprox. 3 lições = 1 bloco de 90 minutos+1 tempo de 45')</p>	<p>Utilizar as ferramentas das TIC (referidas nos conteúdos) para uma melhor abordagem e apropriação dos restantes conteúdos específicos de Educação Física.</p>		<p>Formativa</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
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).		Observação direta Registos em folhas de observação Testes Práticos e Escritos Diagnóstica Inicial Formativa Sumativa Final Registos em fichas de observação Testes práticos e escritos.