

## 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).*

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; Desmarcação; Marcação; Jogo 4x4 e/ou 5x5. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Voleibol (parte do nível elementar) – Passe alto de frente; Manchete; Serviço por baixo; rotações; Jogo 2x2 e/ou 4x4. (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; Lançamento com interposição de um membro inferior; Arranque em drible (direto ou cruzado).</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. 9 semanas = 27 lições = 9 blocos de 90 minutos) + 9 tempos de 45'</p>	<p>Tipos: -Diagnóstica/protocolo - Inicial -Formativa -Sumativa Final</p> <p>Formas: -Observação direta -Registos em fichas -Testes e/ou trabalhos escritos e/ou questionamento oral</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>(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.</p> <p>(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>-----</p> <p>Ginástica de solo (nível elementar) – <b>Em sequência:</b> 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); <b>Em exercício-critério:</b> Rodada.</p> <p>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>	<p>-----</p> <p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas.</p> <p>Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p> <p>-----</p> <p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<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; <b>Trave baixa – 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 ½ pirueta. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>Ginástica Acrobática (parte do nível introdutório) – <b>Em exercício critério</b>: Pegas; Montes; Desmontes; <b>Em situação de exercícios de pares</b>: Prancha facial sobre o base; Apoio facial invertido entre os membros inferiores do base; Rolamento à frente a dois (tank); <b>Em situação de exercício de trios</b>: Prancha dorsal sobre os bases; Prancha facial sobre os membros superiores dos bases; Equilíbrio sobre as coxas dos bases. (Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</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>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Atletismo	<p>Atletismo (parte do nível elementar) – <b>Corridas:</b> Velocidade: 40 a 60 m com partida de blocos; Estafetas de 4x40m; Barreiras – técnica de passagem;</p> <p><b>Salto em Comprimento:</b> Com técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada;</p> <p><b>Salto em altura:</b> Com técnica de fosburyflop, com cinco a oito passadas de balanço;</p> <p><b>Lançamentos:</b> 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>		
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</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos</p> <p>Avaliar as acções de ataque e de defesa.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>-----</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas</p> <p>-----</p>	<p>volante ao alcance do companheiro, executando os seguintes batimentos - Clear e Lob; Serviço curto e comprido. (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p> <p>-----</p> <p>Dança (parte do nível elementar) – <b>Exercícios individuais, a pares ou em pequenos grupos (sem e com fundo musical):</b> Sequências de saltos, variando os apoios; Sequências de voltas (rotações sobre dois e um apoio e outras partes corporais); Sequências de ações (deslocamentos e dinâmicas), combinando com voltas, saltos e poses.</p> <p><b>Exploração do movimento em pares e trios (proposta de trabalho):</b> 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, direções, planos, trajetórias e dimensões.</p> <p><b>Exploração do movimento em grupo (propostas de trabalho):</b> Representar diferentes culturas através da comunicação corporal; Apresentação de um tema musical.</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos.</p> <p>Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual.</p> <p>-----</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Atividades de Exploração da Natureza	<p>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p> <p>-----</p> <p>Orientação (nível introdutório) – <b>Realiza um percurso de orientação simples, individualmente, num passo apropriado, segundo um mapa simples, preenchendo correctamente o cartão de controlo:</b>  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;  Identifica, de acordo com os pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;  Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para o cumprir o mais rapidamente possível.</p> <p><b>Realiza um percurso na escola, individual, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola para determinar correctamente direcções e distâncias.</b></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>		
Matérias alternativas	<p>(Aprox. 4 lições = 2 bloco de 90 minutos + 1 tempo de 45')</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos colectivos e das Atividades de Exploração da Natureza</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>Corfebol, Râguebi, AEN e Jogos pré-desportivos (Aprox. 3 lições = 1 bloco de 90 minutos + 1 tempo de 45')</p>			
<p>Aptidão Física</p>	<p>Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral. (Ao longo de todo o ano) (Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos + 1 tempo de 45')</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 factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas.</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>Conhecimentos</p>		<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde.</p> <p>Identificar os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: Desenvolvimento das capacidades motoras; Alimentação; Higiene; Afectividade; Sexualidade.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
TIC	Aptidão Física e Saúde Estilos de vida saudável Esforço e recuperação 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.		
	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.		
	Língua Portuguesa	Clareza/fluência do discurso; Estrutura/organização do discurso;	Utilizar a Língua Portuguesa, tanto na sua forma genérica como na terminologia específica de Educação Física (ao nível da expressão oral e escrita).	



TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	Correção e adequação do vocabulário. (Ao longo de todo o ano)			