



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): *Programas nacionais de Educação Física.*

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 5x5 ou 7x7.</p> <p>Voleibol (parte do nível introdução) – Passe alto de frente; Manchete; Serviço por baixo; jogo reduzido 2x2, 3x3; rotação de posições.</p> <p>Basquetebol (nível introdução) – Drible; Recepção; 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.</p> <p>Andebol (nível introdução) –Passe de ombro; Passe-recepção em corrida; Recepção-remate em apoio; Drible-remate em salto; Acompanhamento do jogador com e sem bola; Desmarcação.</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as acções de ataque e de defesa.</p> <p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as acções de ataque e de defesa.</p> <p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as acções de ataque e de defesa.</p> <p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as acções de ataque e de defesa.</p>	Durante o ano	<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Ginástica	<p>Ginástica de solo (nível introdução) – Em exercício-critério:: Rolamento à frente; Rolamento à frente saltado; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido (AFI) com rolamento à frente.</p> <p>Ginástica de aparelhos (nível introdução) – Plinto: Salto de barreira - transversal; Salto com rolamento à frente -logitudinal; Mini-trampolim: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados; Boque –salto de eixo</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Realizar os exercícios.</p> <p>Aprender e aperfeiçoar as destrezas gímnicas.</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação</p>
Atletismo	<p>Atletismo (parte do nível introdutório) – Corridas: Velocidade: 40 m com partida de pé.</p> <p>Salto em altura: Com técnica de tesoura.</p> <p>Lançamentos: Da bola (tipo ténis), com três passadas de balanço.</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Observação Directa</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos</p>
Raquetas	<p>Badminton (nível introdutório) – Mantém uma posição base; Desloca-se com oportunidade; Utiliza os</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	diferentes tipos de pega da raqueta ; Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando os seguintes batimentos Clear e Lob; Serviço.			
Atividades de Exploração da Natureza	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; 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.	Estimular a capacidade de iniciativa, a autonomia e a cooperação. Promover o interesse pela Natureza e sua preservação. Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de Orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.		Formativa Observação Directa Registos em fichas de observação
Matérias alternativas	Tag-Rugby e Jogos pré-desportivos	Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos colectivos e das Atividades de Exploração da Natureza		Diagnóstica Inicial Formativa

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Aptidão Física	Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.	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.		Observação Directa Registos em fichas de observação Diagnóstica Inicial Testes de Fitnessgram Registos em fichas de observação/ Programa do fitnessgram em suporte informático
Conhecimentos	Aptidão Física e Saúde Regulamentos das modalidades Técnicas e táticas das modalidades	Relacionar Aptidão Física e Saúde. Identificar as capacidades físicas: resistência, força, flexibilidade, velocidade e destreza. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória e sinais exteriores de fadiga. Conhecer os Regulamentos das modalidades desportivas. Técnicas e Táticas das modalidades desportivas.		Trabalhos de grupo