



## PLANIFICAÇÃO ANUAL

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

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Jogos desportivos coletivos	<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 direção pela frente; Drible de proteção; Passe com uma mão; Passe e corte; Ressalto; Posição ofensiva básica; Enquadramento defensivo.</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as ações de ataque e de defesa.</p> <p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as ações de ataque e de defesa.</p> <p>Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Reconhecer as ações de ataque e de defesa</p>	<p>1º período (13 semanas)</p> <p>2º período (13)</p> <p>3º período (9)</p>	<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Sumativa Final</p> <p>Observação Direta</p> <p>Registos em fichas de observação</p> <p>Testes práticos e escritos</p>
Ginástica	<p>Ginástica de solo (nível elementar) – <b>Em exercício-critério::</b> Rolamento à frente; Rolamento à frente saltado; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido (AFI) com rolamento à frente; Roda; Posição de equilíbrio (avião); Posição de flexibilidade (ponte); Elementos de ligação.</p>	<p>Aprender e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Realizar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p>		<p>Diagnóstica Inicial</p> <p>Observação Direta</p> <p>Registos em fichas de observação</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	Ginástica de aparelhos (nível introdução) – <b>Plinto</b> : Salto de barreira - transversal; Salto com rolamento à frente -logitudinal; <b>Mini-trampolim</b> : Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados; Boque – salto de eixo	Aprender e aperfeiçoar as destrezas gímnicas.		Testes práticos e escritos  Sumativa Final – Registo em ficha de Observação
Atletismo	Atletismo (parte do nível introdutório) – <b>Corridas</b> : Velocidade: 40 m com partida de pé.  <b>Salto em altura</b> : Com técnica de tesoura. <b>Lançamentos</b> : Da bola (tipo ténis), com três passadas de balanço.	Aprender e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.		Sumativa Final  Observação Direta  Registos em fichas de observação  Testes práticos
Atividades de Exploração da Natureza	Orientação (nível introdutório) – <b>Realiza um percurso de orientação simples, a par, num passo apropriado, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo</b> : Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa corretamente, 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 ma-	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 Direta  Registos em fichas de observação

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Matérias alternativas	pa, a melhor opção de percurso para o cumprir o mais rapidamente possível.  Corfebol, Tag-Rugby, Badminton e Jogos pré-desportivos	Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos coletivos e das Atividades de Exploração da Natureza		----- Diagnóstica Inicial  Formativa  Observação Direta  Registos em fichas de observação -----
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.		----- 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 atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória e sinais exteriores de fadiga. Conhecer os Regulamentos das modalidades desportivas. Técnicas e Táticas das modalidades desportivas.		----- Testes escritos e/ou trabalhos e/ou exposições orais