



## 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.<br/>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</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.<br/>(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 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<br/>Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos<br/>Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos<br/>Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p> | <p>1º período<br/>(aprox. 13 semanas = 39 lições = 13 blocos de 90 minutos) + 13 tempos de 45'</p> <p>2º período<br/>(aprox. 13 semanas = 39 lições = 13 blocos de 90 minutos) + 13 tempos de 45'</p> <p>3º período<br/>(aprox. 8 semanas = 24 lições = 8 blocos de 90 minutos) + 8 tempos de 45'</p> | <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  |
|----------------|--|--|-------|--|
|                | <p>res e por trás das costas; Lançamento com interposição de um membro inferior; Arranque em drible (direto ou cruzado); Situação de Jogo 5x5.<br/>(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.<br/>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)</p>  | <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos<br/>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.<br/>Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p> |       | <p>Diagnóstica Inicial<br/>Formativa<br/>Observação Direta<br/>Registos em fichas de observação<br/>Testes práticos e escritos</p> <p>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação<br/>- 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.<br/>(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.<br/>(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.<br/>Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos, acrobáticos e coreográficos.<br/>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.<br/>(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;<br/><b>Triplo salto:</b> com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada;<br/><b>Salto em altura:</b> com técnica de Fosbury-Flop, com 5 a 8 passadas de balanço;<br/><b>Lançamento do dardo:</b> após seis a dez passadas;<br/>(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> |

| TEMAS/DOMÍNIOS                  | CONTEÚDOS   | OBJETIVOS   | TEMPO | AVALIAÇÃO   |
|---------------------------------|---|---|-------|---|
| Raquetas                        | <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.<br/>(Aprox. 8 lições = 4 blocos de 90 minutos)</p> | <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos<br/>Avaliar as ações de ataque e de defesa.</p>                                    |       | <p><b>Diagnóstica Inicial</b></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>                                  |
| 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> <p>Exploração do movimento em grupo (propostas de trabalho).</p>   | <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos.<br/>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.<br>(Aprox. 6 lições = 3 blocos de 90 minutos)   | Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos coletivos e das Atividades de Exploração da Natureza   |       | tos<br><br>Diagnóstica Inicial<br><br>Formativa<br><br>Sumativa Final<br><br>Observação Direta<br><br>Registos em fichas de observação<br><br>Testes práticos e escritos |
| Aptidão Física        | Resistência;<br>Força;<br>Velocidade;<br>Flexibilidade;<br>Destreza Geral.<br>(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.<br>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.<br>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.<br>Diferenciar as capacidades motoras.<br>Diferenciar a resistência aeróbia da resistência anaeróbia.<br>Realizar a corrida de resistência de longa duração (C.R.L.D). |       | Diagnóstica Inicial<br><br>Formativa<br><br>Sumativa Final<br><br>Observação Direta<br><br>Registos em fichas de observação<br><br>Testes práticos e escritos            |

| TEMAS/DOMÍNIOS                            | CONTEÚDOS   | OBJETIVOS   | TEMPO | AVALIAÇÃO   |
|---|---|---|-------|---|
| Conhecimentos<br>(inclui Educação Sexual) | Aptidão Física e Saúde.<br>Fatores de Saúde e Risco associados à prática das atividades físicas.<br>Estilos de vida saudável.<br>Princípios fundamentais do treino.<br>Intensidade e duração do esforço.<br>Esforço e recuperação.<br>Regulamentos das modalidades.<br>Técnicas e táticas das modalidades.<br>(Aprox. 10 lições = 5 blocos de 90 minutos) | Avaliar as capacidades motoras.<br><br>Relacionar Aptidão Física e Saúde.<br>Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: Desenvolvimento das capacidades motoras; Alimentação; Higiene; Afetividade; Sexualidade.<br>Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço.<br>Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício.<br>Conhecer os Regulamentos das modalidades desportivas.<br>Técnicas e Táticas das modalidades desportivas. |       | Diagnóstica Inicial<br><br>Formativa<br><br>Sumativa Final (testes de Fitnessgram)<br><br>Observação Direta<br><br>Registos em fichas de observação<br><br>Testes práticos e escritos |
| TIC                                       | Word, Excel e Power Point.<br><br>(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<br><br>Sumativa Final – Registo em ficha de Observação<br><br>Observação direta<br><br>Registos em folhas de observação<br><br>Testes Práticos e Escritos                   |
|   | Clareza/fluência do discurso;   |   |       |   |

| TEMAS/DOMÍNIOS    | CONTEÚDOS   | OBJETIVOS  | TEMPO | AVALIAÇÃO   |
|-------------------|---|--|-------|---|
| Língua Portuguesa | Estrutura/organização do discurso;<br>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<br><br>Formativa<br><br>Sumativa Final<br><br>Registos em fichas de observação<br><br>Testes práticos e escritos. |