



PROGRAMAÇÃO DAS ACTIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano Letivo 2013-2014

7º/8º /9º /10º/ 11º /12º ANOS

OBJECTIVOS COMUNS A TODAS AS ÁREAS:

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros (parceiros ou adversários);
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como a opção do outro e as dificuldades reveladas por eles;
- Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e de grupo;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade geral.

Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas

Conhecer a aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas: Resistência Geral de Longa Duração; Força Rápida; Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e Deslocamentos; Flexibilidade; Força Resistente; Destrezas Geral e Direcionada.

Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

Nível Introdução – habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (Fundamentos).

Nível Elementar – conteúdos constituintes do domínio da matéria nos seus elementos principais, com carácter mais formal, relativamente à modalidade a que se referem.

Nível Avançado – conteúdos e formas de participação de nível superior.

*O Treino das Capacidades Físicas, os Conhecimentos e as Atitudes são intrínsecos à atividade motora dos alunos, devem ser tratados através da exercitação e exigências específicas em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula (como complemento ou compensação de aprendizagem).

*Outras atividades:

- Apresentação – Dar a conhecer as regras de funcionamento das aulas de Educação Física, o programa, os critérios de avaliação, as aulas previstas e as atividades a realizar pela turma, propostas para o PAA. (1 a 2 aulas)
- Teste escrito – no final de cada período (avaliação de conhecimentos). (uma aula)
- Autoavaliação – preenchimento de ficha trimestral no final de cada período

Planificação Anual 7º Ano

Disciplina:
 Educação Física

Aulas previstas:

1º Período: --

2º Período: --

3º Período: --

Temas/Conteúdos	Objetivos/Competências	Atividades	Recursos	Avaliação	N.º de aulas
<p>Desportos Colectivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basquetebol: • Origem e evolução do jogo. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do basquetebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos de jogo. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. • Avaliar as atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de pares • Jogo condicionado e dirigido • Jogo 3x3: 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer e do saber estar. 	20

<ul style="list-style-type: none"> • Voleibol: • Origem e evolução do voleibol. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do voleibol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos de jogo. • Avaliar as atitudes. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de pares • Jogo condicionado 1x1 e/ou 2x2: 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer e do saber estar 	20
<p>Desportos Individuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica: • Origem e evolução da ginástica artística. • Identificação das atividades de ginástica artística. • Exercícios para melhorar a técnica desportiva: exercícios no solo e aparelhos (minitrampolim) • Realização de circuitos técnicos em forma jogada. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática da ginástica artística como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer a origem histórica. • Saber identificar as atividades de ginástica artística. • Fixar os fundamentos gímnicos. • Avaliar atitudes. • Avaliar as atividades de ginástica artística. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em estações 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Minitrampolim • Trampolim Reuther • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer e do saber estar. 	20

<p>• Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação das atividades de atletismo. • Exercícios para melhorar a técnica desportiva: corrida de velocidade, corrida de barreiras, corrida de estafeta, salto em comprimento, salto em altura, • Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada. • Quadros competitivos. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática das atividades de atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Saber identificar as atividades de atletismo e as suas regras. • Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos. • Avaliar as atitudes. • Avaliar as atividades de atletismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios em grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Campo Exterior • Barreiras • Testemunhos • Cronómetro • Postes • Fasquia • Colchões • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	15
<p>Raquetas:</p> <p>• Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • Origem histórica. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do Badminton como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Exercitar os fundamentos técnico-táticos do jogo. • Avaliar as atitudes. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios à pares • Jogo condicionado 	<ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Volantes • Postes com rede • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	13
<p>Desportos alternativos:</p> <p>• Ginástica Rítmica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Origem e evolução da ginástica rítmica. • Identificação das atividades de ginástica rítmica. • Exercícios para melhorar a 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em estações 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Bolas • Arcos • Corda 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer e do saber estar. 	3

<p>técnica desportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de circuitos técnicos em forma jogada. • Participação: responsabilidade e cooperação 	<ul style="list-style-type: none"> • Em situação de <i>exercitação com música</i>, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e/ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos • Em <i>situação de concurso</i>, realiza em grupo (2, 3, 4) uma sequência de seis elementos com um aparelho à escolha do grupo (corda, arco ou bola), com pontuação definida pelo professor 		<ul style="list-style-type: none"> • Outros 		
<p>Luta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Origem histórica. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Em todas as situações da luta, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem. • Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos. • Conhece o objetivo da luta (vitória por assentamento de espáduas ou pontos), a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais de arbitragem (duração, paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo), adequando a sua atuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista. • Em situação de luta <i>no solo</i>, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro e as manobras de controlo/esquiva, cria e aproveita situações de vantagem nítida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação a pares 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	3

Planificação Anual 8º Ano

Disciplina:
Educação Física

Aulas previstas:

1º Período:

2º Período:

3º Período:

Temas/Conteúdos	Objetivos/Competências	Atividades	Recursos	Avaliação	N.º de aulas
Desportos Colectivos: <ul style="list-style-type: none"> • Andebol: <ul style="list-style-type: none"> • Origem histórica. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do andebol de sete como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos de jogo. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. • Avaliar as atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de pares • Jogo condicionado 3x3 e/ou 5x5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	20
<ul style="list-style-type: none"> • Futebol: <ul style="list-style-type: none"> • Origem e evolução do futebol. • Identificação do jogo e regras do jogo. • Fundamentos técnicos e táticos. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo . • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do futebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos de jogo. • Avaliar as atitudes. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de pares • Jogo condicionado 3x3 e/ou 5x5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	20
Desportos Individuais:		<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em estações 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Minitrampolim • Trampolim Roither 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer e do saber estar. 	16

<ul style="list-style-type: none"> • Ginástica: • Origem e evolução da ginástica artística. • Identificação das atividades de ginástica artística. • Exercícios para melhorar a técnica desportiva: exercícios no solo e aparelhos (minitrampolim) • Realização de circuitos técnicos em forma jogada. • Participação: responsabilidade e cooperação . 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática da ginástica artística como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer a origem histórica. • Saber identificar as atividades de ginástica artística. • Fixar os fundamentos gímnicos. • Avaliar atitudes. • Avaliar as atividades de ginástica artística. 		<ul style="list-style-type: none"> • Outros 		
<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo: • Origem histórica. • Identificação das atividades de atletismo. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva: corrida de velocidade, corrida de barreiras, corrida de estafeta, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso. • Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada. • Quadros competitivos. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática das atividades de atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer a origem histórica. • Saber identificar as atividades de atletismo e as suas regras. • Aperfeiçoar os fundamentos das atividades de atletismo. • Avaliar atitudes. • Avaliar as atividades de atletismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Campo Exterior • Barreiras • Testemunhos • Cronómetro • Postes • Fasquia • Colchões • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	15

<p>Raquetas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Origem histórica. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do Badminton como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos do jogo. • Avaliar as atitudes. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação a pares • Jogo singular condicionado e dirigido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Volantes • Postes com rede • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	13
<p>Desportos Alternativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luta • Origem histórica. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo condicionado e jogo dirigido. • Quadros competitivos. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Em todas as situações da luta, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem. • Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos. • Conhece o objetivo da luta (vitória por assentamento de espáduas ou pontos), a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais de arbitragem (duração, paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo), adequando a sua atuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista. • Em situação de luta <i>no solo</i>, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro e as manobras de controlo/esquiva, cria e aproveita situações de vantagem nítida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação a pares 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	5

<ul style="list-style-type: none"> • Ginástica Rítmica • A evolução da ginástica rítmica. • Identificação das atividades de ginástica rítmica. • Exercícios para melhorar e aperfeiçoar a técnica desportiva. • Realização de circuitos técnicos em forma jogada. • Participação: responsabilidade e cooperação . 	<ul style="list-style-type: none"> •Coopera com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material. •Em situação de <i>exercitação com música</i>, realiza individualmente com coordenação e correcção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e/ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos •Em <i>situação de concurso</i>, realiza em grupo (2, 3, 4) uma sequência de seis elementos com um aparelho à escolha do grupo (corda, arco ou bola), com pontuação definida pelo professor 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em estações 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Bolas • Arcos • Corda 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer e do saber estar. 	5
--	---	---	---	--	---

Planificação Anual 9º Ano

Disciplina:
Educação Física

Aulas previstas:

1º Período: --

2º Período: --

3º Período: --

Temas/Conteúdos	Objectivos/Competências	Actividades	Recursos	Avaliação	N.º de aulas
Desportos Coletivos: • Basquetebol: <ul style="list-style-type: none"> • Origem e evolução do jogo. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa. • Exercícios para melhorar a técnica desportiva. • Jogo. • Quadro competitivo. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar prática do basquetebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. • Avaliar as atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de pares • Jogo condicionado 3x3 e/ ou 5x5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	8
• Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> • Origem e evolução do jogo. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo. • Quadro competitivo. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do voleibol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. • Desenvolver a formação desportiva dos jovens. • Avaliar as atitudes 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de pares • Jogo condicionado 3x3 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Elástico e ou Rede • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	8
					8

<p>• Futebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Origem e evolução do futebol. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do futebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos de jogo. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. • Avaliar atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de pares • Jogo condicionado 3x3 e/ou 5x5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	
<p>• Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Origem histórica. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo. • Quadro competitivo. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do andebol de sete como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. • Avaliar as atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de pares • Jogo condicionado 3x3 e/ou 5x5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	8
<p>Desportos Individuais:</p> <p>• Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Origem e evolução da ginástica. • Identificação das atividades de ginástica artística. • Exercícios para melhorar a técnica desportiva: exercícios no solo e aparelhos • Realização de circuitos técnicos em forma jogada. • Participação: responsabilidade, cooperação 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática da ginástica artística como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer a origem histórica. • Saber identificar as atividades de ginástica artística. • Aperfeiçoar as atividades de ginástica artística. • Avaliar atitudes. • Avaliar as atividades de ginástica artística. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em estações 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Minitrampolim • Trampolim Reuther • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	10

e jogo limpo.					
<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo: • Origem e evolução do atletismo. • Identificação das atividades de atletismo. • Exercícios para melhorar a técnica desportiva: corrida de velocidade, corrida de estafetas, corrida de barreiras, salto em comprimento, salto em altura, triplo-salto, lançamento do peso e lançamento do dardo. • Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada. • Quadros competitivos. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática das atividades de atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer a origem histórica. • Saber identificar as atividades de atletismo e as suas regras. • Desenvolver os fundamentos das atividades de atletismo. • Avaliar atitudes. • Avaliar as atividades de atletismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Campo Exterior • Barreiras • Testemunhos • Cronómetro • Postes • Fasquia • Colchões • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	10
<p>Raquetas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badmíntom • Origem histórica. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo. • Quadros competitivos. • Participação: responsabilidade, cooperação 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do badminton como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos do jogo. • Avaliar as atitudes. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação a pares • Jogo Singular 	<ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Volantes • Postes com rede • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	6

e jogo limpo.					
<p>Desportos Alternativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luta • Origem histórica. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo . • Quadros competitivos. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Em todas as situações da luta, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem. • Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria dos seus desempenhos. • Conhece o objetivo da luta (vitória por assentamento de espáduas ou pontos), a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais de arbitragem (duração, paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo), adequando a sua atuação a esse conhecimento enquanto praticante, marcador e cronometrista. • Em situação de luta <i>no solo</i>, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro e as manobras de controlo/esquiva, cria e aproveita situações de vantagem nítida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação a pares • Jogo condicionado e dirigido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	3

<ul style="list-style-type: none"> • Ginástica Rítmica • A ginástica rítmica no contexto atual. • Identificação das atividades de ginástica rítmica. • Exercícios para aperfeiçoar a técnica desportiva • Realização de circuitos técnicos em forma jogada. • Participação: responsabilidade e cooperação 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material. • Em situação de <i>exercitação com música</i>, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e/ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos • Em <i>situação de concurso</i>, realiza em grupo (2, 3, 4) uma sequência de seis elementos com um aparelho à escolha do grupo (corda, arco ou bola), com pontuação definida pelo professor 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em estações 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Bolas • Arcos • Corda • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer e do saber estar. 	<p>3</p>
--	--	---	---	--	----------

Planificação Anual 10º Ano

Disciplina:
Educação Física

Aulas previstas:

1º Período: -- 2º Período: -- 3º Período: --

Temas/Conteúdos	Objetivos/Competências	Atividades	Recursos	Avaliação	N.º de aulas
<p>Desportos Coletivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basquetebol • Origem e evolução do jogo. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa. • Exercícios para melhorar a técnica desportiva: a) drible, b) passe-receção, c) lançamento, d) ressalto, e) fintas, f) enquadramento ofensivo, g) posição básica defensiva, h) enquadramento defensivo, e ainda i) deslizamento e j) sobre marcação • Quadro competitivo. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do basquetebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Em situação de jogo 5x5: o aluno deve realizar: <ul style="list-style-type: none"> - Desmarcação - Ocupação racional do espaço de jogo - Finalização rápida - Ocupação de uma posição que permita o ataque em cinco abertos - Enquadramento ofensivo numa atitude de tripla ameaça - Ressalto ofensivo - Assumir uma atitude defensiva - Realiza com correção e oportunidade no jogo e em exercícios-critério, as ações: • Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos de jogo. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. • Avaliar as atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de pares • Jogo condicionado • Jogo 3x3 • Jogo 5x5 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão • Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes 	20
	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do futebol como fator de desenvolvimento pessoal e 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de pares 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão • Gimnodesportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do 	20

<ul style="list-style-type: none"> • Futebol • Origem e evolução do futebol. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução da bola, e) drible, f) passe, g) finta, h) desmarcação, i) marcação, j) pressão, l) interceção e m) desarme • Jogo. • Participação, responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	<p>de melhor qualidade de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Em situação de jogo 5x5 e 7x7 o aluno deve realizar as seguintes ações: <ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento ofensivo - Desmarcação, para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio - Impedir a construção das ações ofensivas • Realizar com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, os padrões técnicos exigidos. • Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos de jogo. • Avaliar as atitudes. • Avaliar as ações de ataque e de defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo condicionado • Jogo 3x3 • Jogo 5x5 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Outros 	<p>domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes</p>	
<p>Desportos Individuais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica: Solo e Acrobática • Origem e evolução da ginástica artística. • Identificação das atividades de ginástica artística. • Participação, responsabilidade e cooperação • Realização de circuitos técnicos. • Realização de um esquema 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática da ginástica artística como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Exercitar e fixar os fundamentos gímnicos. • Avaliar atitudes. • Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em estações • Exercitação aos pares • Exercitação aos trios • Exercitação em quadras • Exercitação em grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Colchões • Tapetes • Rolo • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes 	<p>16</p>

<p>de ginástica de solo e acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercícios para melhorar a técnica desportiva: <p>solo</p> <ul style="list-style-type: none"> Cambalhota à frente e retaguarda, engrupada, com saída de pernas afastadas e estendidas Roda e rodada Apoio facial invertido com cambalhota à frente Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, Posições de equilíbrio durante alguns segundos (avião e vela) Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte e sapo). Posições de força definidas corretamente (posição angular, etc.). Saltos, voltas e afundos (elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas). <p>Acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> prancha facial equilibra de pé sobre as suas coxas equilíbrio de pé nos ombros figuras aos pares figuras aos trios figuras em quadras 	<p>- Ginástica de solo</p> <ul style="list-style-type: none"> O aluno deve elaborar, realizar e apreciar uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas exigidas. <p>- Ginástica acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> Compreender e desempenhar corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. Conhecer e efetuar com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar: 				
<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificação das atividades de atletismo. Exercícios para melhorar e aperfeiçoar a técnica 	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer e valorizar a prática das atividades de atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. Conhecer a origem histórica. 	<ul style="list-style-type: none"> Exercitação individual Exercitação em estações 	<ul style="list-style-type: none"> Pistas de atletismo Blocos de partida 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, 	<p>12</p>

<p>desportiva: corrida de velocidade, corrida de barreiras, corrida de estafeta, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada. • Quadros competitivos. • Participação: responsabilidade, cooperação 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. • Aplicar criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam. • O aluno deve efetuar: <ul style="list-style-type: none"> - uma corrida de velocidade, com partida de tacos. - uma corrida de estafetas (4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m), entrega o Testemunho utilizando a técnica descendente e/ou ascendente - uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras - Salto em comprimento com a técnica de voo na passada - Salto em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> - Lançamento do peso 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação aos pares • Exercitação em grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Testemunhos • Barreiras • Postes de salto em altura • Colchões de queda • Fasquia • Pesos • Caixa de areia • Outros 	<p>do saber estar e dos saberes</p>	
<p>Atividade Rítmica Expressiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dança • Origem histórica. • Apresentação de projetos coreográficos, <i>individuais, a pares ou em grupo</i>, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas. • Analisar a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação aos pares • Exercitação em grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema Audio • CD 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes 	<p>6</p>

movimentos e em sintonia com a música. • Participação: responsabilidade, cooperação	situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais. • Em situação de <i>exercitação individual, a par ou em pequenos grupos</i> , com ambiente musical adequado, criar uma coreografia.				
Desportos Alternativos: Raquetes: • Badminton/ Ténis de mesa • Origem histórica. • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos: ataque e defesa: - Serviço, curto e comprido/ serviço por cima - <i>clear / smash</i> - <i>lob</i> - <i>amorti</i> - <i>drive</i> - remate/ remate • Exercícios para a melhoria da técnica desportiva. • Jogo condicionado e jogo dirigido. • Quadros competitivos. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo.	• Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. • Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. • Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton/ Ténis , deslocar e posicionar corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimento.	• Exercitação individual • Exercitação aos pares • Exercitação em quadras	• Campo de Badminton • Raquetes • Volantes • Rede e postes • Outros	• Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes	10

Planificação Anual 11º Ano

Disciplina:
Educação Física

Aulas previstas:

1º Período: -- 2º Período: --- 3º Período: --

Temas/Conteúdos*	Objetivos/Competências	Atividades	Recursos	Avaliação	N.º de aulas
Desportos Coletivos: <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnicos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo e por cima; - Recepção ao serviço; - Passe; - Manchete; - Finalização; - Bloco; - Deslocamentos. • Fundamentos táticos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Comunicação na organização ofensiva e defensiva; - Posicionamento correto de acordo com as ações ofensivas e defensivas; • Fair-play. • Futebol <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnicos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> Recepção e controlo da bola, - Remate com um e outro pé e de cabeça, - Condução da bola com um e outro pé, - Drible, - Passe, - Finta, 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do voleibol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo e adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo de jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo. • Cooperar com os companheiros e professor quer nos exercícios quer no jogo, aceitando as indicações que lhe dirigem bem como as opções e falhas dos seus colegas <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do futebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo e adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo de jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de grupos • Jogo reduzido • Jogo condicionado • Jogo formal • Torneios intra-turma <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de grupos • Jogo reduzido • Jogo condicionado • Jogo formal • Torneios intra-turma 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão • Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Elástico e ou Rede • Outros <ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão • Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Baliza com rede • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes <ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes 	56

<ul style="list-style-type: none"> - Desmarcação, - Intercepção, - Desarme, - Marcação, - Pressão. <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos táticos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Comunicação na organização ofensiva e defensiva; - Posicionamento correto de acordo com as ações ofensivas e defensivas; • Fair-Play. <p>• Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnicos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Drible, - Passe-recepção, - Lançamento, - Rensalto, - Bloqueio direto e indireto, - Desfazer do bloqueio e aproveitamento do bloqueio, - Sobre marcação, - Enquadramento, - Desvio, - Pressão, - Defesa do bloqueio - Bloqueio defensivo. • Fundamentos táticos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Comunicação na organização ofensiva e defensiva; - Posicionamento correto de acordo com as ações ofensivas e defensivas; • Fair-Play. <p>• Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do jogo. • Regras do jogo. 	<p>regras de jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros e professor quer nos exercícios quer no jogo, aceitando as indicações que lhe dirigem bem como as opções e falhas dos seus colegas. <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do futebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo e adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo de jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo. • Cooperar com os companheiros e professor quer nos exercícios quer no jogo, aceitando as indicações que lhe dirigem bem como as opções e falhas dos seus colegas. <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do andebol 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de grupos • Jogo reduzido • Jogo condicionado • Jogo formal • Torneios intra-turma 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Elástico e ou Rede • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do
---	---	---	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> Passe; Recepção; Remate (passada, apoio e em suspensão); Finta com e sem bola; Bloqueio; Cruzamento. Fundamentos táticos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> Desmarcação: Ataque ao par; Ataque ao ímpar; Defesa individual e zonal Fair-play 	<p>como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo e adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo. Coopera com os companheiros e professor quer nos exercícios quer no jogo, aceitando as indicações que lhe dirigem bem como as opções e falhas dos seus colegas. 	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios individuais Exercícios de grupos Jogo reduzido Jogo condicionado Jogo formal Torneios intra-turma 	<ul style="list-style-type: none"> Pavilhão Gimnodesportivo Bolas Sinalizadores Coletes Outros 	<p>domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes</p>	
<p>Desporto Individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ginástica: <ul style="list-style-type: none"> Identificação das atividades de ginástica artística. Ginástica de solo: <ul style="list-style-type: none"> Rolamento à frente; Rolamento à frente saltado; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido; Roda; Rodada; <i>Stroil</i> Salto de mãos à frente; Posições de equilíbrio; Posições de flexibilidade; Posições de força, saltos e voltas. Ginástica de aparelhos: <ul style="list-style-type: none"> No plinto: <ul style="list-style-type: none"> Salto entre mãos; Roda; Passagem pelo pino. No Mini-trampolim: <ul style="list-style-type: none"> Mortal à frente; Mortal engrupado à retaguarda. 	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer e valorizar a prática da ginástica artística como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. Saber identificar as atividades de ginástica artística. Aperfeiçoar e desenvolver as atividades de ginástica artística analisando o seu desempenho e o dos colegas e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações. Coopera com os colegas nas ajudas, garantindo condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 	<ul style="list-style-type: none"> Exercitação individual Exercitação em estações Realização de percursos gerais Realização de esquemas ginmicos 	<ul style="list-style-type: none"> Colchões Mini trampolim Trampolim <i>Reuther</i> Plinto Outros 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes 	<p>20</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Ajudas. • Atletismo: <ul style="list-style-type: none"> • Identificação das atividades de atletismo. • Corridas: <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de corrida; - Corrida de resistência; - Corrida de velocidade; - Corrida de estafetas; - Corrida de barreiras • Saltos: <ul style="list-style-type: none"> - Salto em comprimento; - Salto em altura; - Triplo-salto. • Lançamentos: <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento do peso; - Lançamento do dardo. • Regras de segurança e manuseamento do material. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática das atividades de atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Saber identificar as atividades de atletismo e as suas regras. • Cooperar com os companheiros aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares. • Desenvolver e aperfeiçoar as técnicas das corridas, saltos e lançamentos. • Cumprir as regras de segurança, bem como de preparação, arrumação e preservação do material. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em grupo • Trabalho em vaga • Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada. • Competição intra-turma 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Pista • Pesos • Dardos • Bolas medicinais • Sinalizadores • Barreiras • Testemunhos • Fasquia/ Elástico • Postes • Colchões • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes 	
<p>Atividade Rítmica Expressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dança <ul style="list-style-type: none"> • Contextualização da Dança nos tempos de hoje. • Identificação das atividades de dança. • Criação de uma coreografia • Recolha de uma dança 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática da dança como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Desenvolver o sentido estético 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de grupos • Exercícios coletivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema áudio • CD • Pavilhão Gimnodesportivo • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes 	6
Desportos Alternativos:					12



<ul style="list-style-type: none">Raquetas: <p>Tênis de mesa</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificação do jogo. Regras do jogo. Fundamentos técnico-táticos do ataque e defesa: <ul style="list-style-type: none"> Serviço curto e comprido Batimentos Pega clássica (shakehand) Posição-base Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificação do jogo. Regras do jogo. Fundamentos técnico-táticos do ataque e defesa: <ul style="list-style-type: none"> Serviço curto e comprido; <i>Clear</i>; <i>Lob</i>; <i>Amorti</i>; <i>Drive</i> Remate Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. <ul style="list-style-type: none">Luta Origem e evolução da Luta Regras do jogo. Fundamentos técnico-táticos: ataque e defesa. Exercícios para a melhoria e aperfeiçoamento da técnica desportiva. Jogo. Quadros competitivos. Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 		<ul style="list-style-type: none"> Conhecer e valorizar a prática do Ténis de mesa e Badminton como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. Conhecer as regras do jogo e adequar as suas ações ao objetivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimentos e regras do jogo. Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos do jogo. Avaliar as atitudes. Avaliar as ações de ataque e de defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios individuais Exercícios de grupos Trabalho em vaga Jogo reduzido Jogo condicionado Jogo formal Torneios intra-turma 	<ul style="list-style-type: none"> Pavilhão Gimnodesportivo Raquetas de Ténis de mesa Bolas de Ténis de mesa Rede e Postes Raquetas de Badminton Volantes Outros 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios a pares Jogo dirigido Torneios intra-turma 	<ul style="list-style-type: none"> Colchões Coletes Cronómetro Outros 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	

--	--	--	--	--	--

* No **11.º e 12.º** admite-se, como regra geral, a escolha dos alunos/turma pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se, sem se perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou «redescoberta» de outras atividades, dimensões ou áreas da EF. Assim, propõe-se que escolham, em cada ano (11.º e 12.º anos) duas matéria de Desportos Coletivos, outra de Ginástica ou de Atletismo, uma de Dança e duas das restantes.

Planificação Anual 12º Ano

Disciplina:
Educação física

Aulas previstas:

1º Período: --

2º Período: --

3º Período: --

Temas/Conteúdos*	Objetivos/Competências	Atividades	Recursos	Avaliação	N.º de aulas
<p>Desportos Colectivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futebol <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnicos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Recepção e controlo da bola, - Remate com um e outro pé e de cabeça, - Condução da bola com um e outro pé, - Drible, - Passe, - Finta, - Desmarcação, - Interceção, - Desarme, - Marcação, - Pressão. • Fundamentos táticos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Comunicação na organização ofensiva e defensiva; - Posicionamento correto de acordo com as ações ofensivas e defensivas; • Fair-Play. • Voleibol <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnicos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo e por cima; - Recepção ao serviço; 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do futebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo e adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo de jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticos e às regras de jogo. • Cooperar com os companheiros e professor quer nos exercícios quer no jogo, aceitando as indicações que lhe dirigem bem como as opções e falhas dos seus colegas. • Conhecer e valorizar a prática do voleibol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de grupos • Jogo reduzido • Jogo condicionado • Jogo formal • Torneios intra-turma • Exercícios individuais • Exercícios de grupos • Jogo reduzido • Jogo condicionado 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Baliza com rede • Outros • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	56

<ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Manchete; - Finalização; - Bloco; - Deslocamentos. • Fundamentos táticos do jogo: - Comunicação na organização ofensiva e defensiva; - Posicionamento correto de acordo com as ações ofensivas e defensivas; • Fair-play. <p>• Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnicos do jogo: - Passe; - Recepção; - Remate (passada, apoio e em suspensão); - Finta com e sem bola; - Bloqueio; - Cruzamento. • Fundamentos táticos do jogo: - Desmarcação; - Ataque ao par; - Ataque ao ímpar; - Defesa individual e zonal • Fair-play <p>• Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnicos do jogo: - Drible, - Passe-recepção, - Lançamento, - Ressalto, - Bloqueio direto e indireto, - Desfazer do bloqueio e aproveitamento do bloqueio, 	<p>regras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo e adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo de jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo. • Cooperar com os companheiros e professor quer nos exercícios quer no jogo, aceitando as indicações que lhe dirigem bem como as opções e falhas dos seus colegas <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do andebol como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo e adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo de jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras de jogo. • Cooperar com os companheiros e professor quer nos exercícios quer no jogo, aceitando as indicações que lhe dirigem bem como as opções e falhas dos seus colegas. <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do Basquetebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Conhecer e compreender o jogo e as suas regras. • Desenvolver os fundamentos técnico-táticos de jogo e adequar a sua atuação, 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo formal • Torneios intra-turma <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de grupos • Jogo reduzido • Jogo condicionado • Jogo formal • Torneios intra-turma <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de grupos • Jogo reduzido • Jogo condicionado • Jogo formal • Torneios intra-turma 	<ul style="list-style-type: none"> • Coletes • Elástico e ou Rede • Outros <ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Outros <ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Gimnodesportivo • Bolas • Sinalizadores • Coletes • Elástico e ou Rede • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. <ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	
--	---	---	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Sobremarcação, - Enquadramento, - Desvio, - Pressão, - Defesa do bloqueio - Bloqueio defensivo. • Fundamentos táticos do jogo: - Comunicação na organização ofensiva e defensiva; - Posicionamento correto de acordo com as ações ofensivas e defensivas; • Fair-Play. 	<p>quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo de jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticos e às regras de jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros e professor quer nos exercícios quer no jogo, aceitando as indicações que lhe dirigem bem como as opções e falhas dos seus colegas. 				
<p>Desportos Individuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica • Identificação das atividades de ginástica artística. • Ginástica de solo: <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente; - Rolamento à frente saltado; - Rolamento à retaguarda; - Apoio facial invertido; - Roda; - Rodada; - <i>Stroil</i> - Salto de mãos à frente; - Posições de equilíbrio; - Posições de flexibilidade; - Posições de força, saltos e voltas. • Ginástica de aparelhos: <p>No plinto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos; - Salto de eixo; <p>No Mini-trapolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vela; - Pirueta; 	<ul style="list-style-type: none"> • Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos ou Rítmica), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em estações • Realização de percursos gerais • Realização de esquemas gímnicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Mini trapolim • Trapolim <i>Reuther</i> • Plinto • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	20

<ul style="list-style-type: none"> - Engrupado - Escarpado; - Mortal à frente. • Ajudas. <p>• Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação das atividades de atletismo. • Corridas: <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de corrida; - Corrida de resistência; - Corrida de velocidade; - Corrida de estafetas; - Corrida de barreiras • Saltos: <ul style="list-style-type: none"> - Salto em comprimento; - Salto em altura; - Triplo-salto. • Lançamentos: <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento do peso; - Lançamento do dardo. • Regras de segurança e manuseamento do material. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação individual • Exercitação em grupo • Trabalho em vaga • Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada. • Competição intra-turma 	<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão • Gimnodesportivo • Pista • Pesos • Dardos • Bolas medicinais • Sinalizadores • Barreiras • Testemunhos • Fasquia/ Elástico • Postes • Colchões • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha da avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes 	
<p>Atividades rítmicas Expressivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dança • Origem histórica. • Apresentação de projetos coreográficos, <i>individuais, a pares ou em grupo</i>, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música. • Participação: responsabilidade, cooperação 	<ul style="list-style-type: none"> • Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de grupos • Exercícios coletivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Aparelhagem Áudio • CD • Outros instrumentos de ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	6
					12

<p>Desportos Alternativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raquetas: <p>Ténis de mesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do ataque e defesa: <ul style="list-style-type: none"> - Serviço curto e comprido - Batimentos - Pega clássica (shakehand) - Posição-base • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do jogo. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos do ataque e defesa: <ul style="list-style-type: none"> - Serviço curto e comprido; - <i>Clear</i>; - <i>Lob</i>; - <i>Amorti</i>; - <i>Drive</i> - Remate • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. <ul style="list-style-type: none"> • Luta <ul style="list-style-type: none"> • Enquadramento da luta no mundo hoje. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do Ténis de Mesa ou do Badminton como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais • Exercícios de grupos • Trabalho em vaga • Jogo reduzido • Jogo condicionado • Jogo formal • Torneios intra-turma 	<ul style="list-style-type: none"> • Raquetas de Badminton • Postes • Redes de Badminton • Volantes • Raquetas de Ténis de mesa • Bolas • Mesas • Redes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Enquadramento da luta no mundo hoje. • Regras do jogo. • Fundamentos técnico-táticos: ataque e defesa. • Exercícios para a melhoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios a pares • Torneios intra-turma 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões • Coletes • Cronómetro • Outros 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de avaliação do domínio do saber-fazer, do saber estar e dos saberes. 	

e aperfeiçoamento da técnica desportiva. <ul style="list-style-type: none"> • Jogo condicionado e jogo dirigido. • Quadros competitivos. • Participação: responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 	executante quer como árbitro.				
---	-------------------------------	--	--	--	--

* No **11.º e 12.º** admite-se, como regra geral, a escolha dos alunos/turma pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se, sem se perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou «redescoberta» de outras atividades, dimensões ou áreas da EF. Assim, propõe-se que escolham, em cada ano (11.º e 12.º anos) duas matéria de Desportos Coletivos, outra de Ginástica ou de Atletismo, uma de Dança e duas das restantes.