

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
ATIVIDADES RITMÍCAS EXPRESSIVAS - AERÓBICA	<p>Passos Básicos:</p> <p>2.1.1 - Marcha (march)</p> <p>2.1.2 - Corrida (jogging)</p> <p>2.1.3. - Passo e Toque (step-touch)</p> <p>2.1.4 - Elevação do Joelho (knee lift)</p> <p>2.1.5 - Passo Cruzado (grapevine),</p> <p>2.1.6 - Passo em V (v step), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p> <p>3 - Em situação de acompanhamento do professor montagem coreográfica simétrica, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais.</p>	<p>Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>Em situação de acompanhamento do professor no estilo livre, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos:</p> <p>2.1 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os seguintes Passos Básicos:</p> <p>2.1.1 - Marcha (march), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.</p> <p>2.1.2 - Corrida (jogging), com impulsão num pé e receção no outro realizadas pelo terço anterior.</p> <p>2.1.3. - Passo e Toque (step-touch), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p> <p>2.1.4 - Elevação do Joelho (knee lift), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90º, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p> <p>2.1.5 - Passo Cruzado (grapevine), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.</p> <p>2.1.6 - Passo em V (v step), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios</p>	<p>1. Exploração de situações que combinem em:</p> <p>Lento/rápido, forte/fraco e pausa/contínuo, com diferentes acompanhamentos musicais;</p> <p>Diferentes direcções e sentidos, linhas retas, quebradas e curvas;</p> <p>Diferentes apoios na impulsão e na receção;</p> <p>Diferentes tipos de voltas, no lugar, à direita, à esquerda, sobre dois e um apoio;</p> <p>Movimentos locomotores e não locomotores.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>3. Progressões Metodológicas.</p> <p>4. Explicação/demonstração das ações e respetivas componentes críticas.</p> <p>5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno</p> <p>b. Grupo de alunos</p> <p>c. Turma.</p> <p>6. Atividades diferenciadas.</p> <p>7. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
ANDEBOL	<p>Regras do jogo: 1- Início e recomeço do jogo; 2- Formas de jogar a bola; 3- Violações por dribles e passos; 4- Violações da área de baliza; 5- Infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>Ações Técnicas: 6- Passe/Receção em corrida; 7- Passe de ombro; 8- Passe picado; 9- Receção/Remate em salto; 10- Drible /remate em salto; 11- Acompanhamento do jogador com e sem bola; 12- Interceção. Ações táticas atacantes:</p> <p>Com bola 13- Passa; 14- Finaliza.</p> <p>Sem bola: 15- Desmarcação. Ações táticas defensivas: 16- Enquadramento defensivo (ao jogador com bola); 17- Desarme/interceção da linha de passe.</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objectivo do jogo e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras.</p> <p>Aplica em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1x4+1), bola n.º 0, as acções técnico-táticas:</p> <p>Como atacante com bola: 4. Com boa pega de bola, passa (armando o braço) a um jogador em posição mais ofensiva ; 5. Dribla em progressão para finalizar; 6. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>Como atacante sem bola: 7. Desmarca-se oferecendo linha de passe, recebendo a bola com segurança.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo: a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das acções técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma.</p> <p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>9. Apoio/ajuda.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa Domínio de técnicas e procedimentos Provas individuais e/ou de grupo de avaliação Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
	Como Guarda-redes: 18- Enquadra-se; 19- Inicia o contra-ataque.	Como defesa: 8. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola; 9. Tenta interceptar a bola. Como GR: 10. Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; 11. Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola passando a um jogador desmarcado.	10. Questionamento dos alunos como método de ensino. 11. Utilização do manual de Educação Física.		

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física			Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução		
TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
Atletismo	<p>1. Corridas: 1.1. Velocidade; 1.2. Estafetas.</p> <p>2. Lançamentos: 2.1. Peso.</p> <p>3. Saltos: 3.1. Comprimento - voo na passada; Altura – tesoura.</p>	<p>Realiza as acções técnicas e cumpre as exigências regulamentares:</p> <p>Corridas: Efectua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida; Efectua uma corrida de estafetas de 4 m x 40 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>Lançamentos: Lança de lado e sem balanço, o peso de 2 kg/3 kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>Saltos: Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada (sem redução nítida de velocidade). Elevação enérgica da coxa da perna livre na impulsão,</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a) Grupo; b) Pares; c) Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a) Percurso; b) Circuito; c) Vagas; d) Colunas; e) Estafetas; f) Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo: a) Jogo adaptado</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a) Aluno; b) Grupo de alunos; c) Turma.</p> <p>7. Atividades diferenciadas.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
BADMINTON	1- Posição base; 2- Deslocação; 3- Pega da raqueta; 4- Clear; 5- Lob; 6- Serviço curto; 7- Serviço comprido.	1-Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes tipos de batimento. 2- Cooperar com o companheiro batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão	1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual. 2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a. Áreas de trabalho. 3. Situações de jogo: a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado. 4. Progressões Metodológicas. 5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas. 6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma. 7. Atividades diferenciadas. 8. Trabalho em grupos de nível. 9. Apoio/ajuda. 10. Questionamento dos alunos como método de ensino.	Diagnóstica Formativa Sumativa	De acordo com as grelhas de composição curricular

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
BASQUETEBOL	<p>Regras do jogo:</p> <p>1- Formas de jogar a bola</p> <p>2- Início e recomeço do jogo</p> <p>3- Bola fora</p> <p>4- Passos</p> <p>5- Dribles</p> <p>6- Bola presa</p> <p>7- Faltas pessoais</p> <p>Ações técnicas:</p> <p>8- Receção</p> <p>9- Passe de peito e picado</p> <p>10- Paragens e pé eixo</p> <p>11- Lançamento parado e na passada</p> <p>12- Drible de progressão</p> <p>13- Drible com mudança de direção</p> <p>Ações táticas atacantes:</p> <p>- Com bola</p> <p>14- Enquadramento ofensivo</p> <p>- Sem bola</p> <p>15- Desmarcação</p> <p>16- Ressalto ofensivo</p> <p>Ações táticas defensivas:</p> <p>17- Enquadramento defensivo (ao jogador com bola)</p> <p>18- Ressalto defensivo</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras.</p> <p>4. Aplica em situação de jogo 3 x 3 as ações técnico-táticas:</p> <p>Como atacante com bola:</p> <p>Recebe e enquadra-se ofensivamente;</p> <p>Lança se tem oportunidade,</p> <p>Dribla se tem espaço para progredir;</p> <p>Passa para um jogador desmarcado.</p> <p>Como atacante sem bola:</p> <p>Desmarca-se criando linhas de passe e mantendo uma ocupação equilibrada do espaço;</p> <p>Participa no ressaltos ofensivo.</p> <p>Como defesa:</p> <p>Enquadra-se defensivamente tentando impedir o passe, o drible e o lançamento;</p>	<p>Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Percurso;</p> <p>b. Circuito;</p> <p>c. Vagas;</p> <p>d. Colunas;</p> <p>e. Estafetas;</p> <p>f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a. Jogo formal;</p> <p>b. Jogo reduzido;</p> <p>c. Jogo adaptado;</p> <p>d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>9. Apoio/ajuda.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
CORFEBOL	<p>Regras Básicas do Jogo:</p> <p>1- Formas de jogar a bola 2- Início e recomeço do jogo 3- Bola fora 4- Progressão com bola 5- Lançamento marcado 6 - Mudança de zona 7 - Contato físico 8 - Defesa individual por sexo.</p> <p>Ações Técnico-Táticas:</p> <p>9 - Recepção 10 - Passe de peito 11 - Passe de ombro 12 - Lançamento na passada 13 - Lançamento parado 14 - Trabalho de recepção 15 - Marcação</p>	<p>1. Coopera com os colegas, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os colegas e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas regras, adequando a sua atuação a esse conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo 8x8: Em posse de bola - Enquadra-se ofensivamente; - Lança parado ou na passada se está na zona de ataque; - Passa a um companheiro desmarcado, utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé;</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade: a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho</p> <p>3. Situações de jogo: a. Jogo reduzido; b. Jogo adaptado; c. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma.</p> <p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>- Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto</p> <p>- participa no ressalto para recuperar a bola.</p> <p>Sem posse de bola</p> <p>- Marcação ao adversário escolhido;</p> <p>- enquadra-se defensivamente, procurando interceptar e recuperar a posse de bola.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção em situação de jogo e em exercícios critério as diferentes ações técnico-táticas.</p>			

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁÇER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁÇER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
ATIVIDADES RITMÍCAS EXPRESSIVAS – DANÇAS SOCIAIS	Merengue: Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; Passos cruzados pela frente ou por trás; Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; Voltas à direita e à esquerda;	1 - Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhes são dirigidas. 4 - Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas - Merengue ou Rumba Quadrada: 5 - Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegadas a utilizar quando em “Posição Aberta”; 6 - Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro);	1. Exploração de situações que combinem em: Lento/rápido, forte/fraco e pausa/contínuo, com diferentes acompanhamentos musicais; Diferentes direções e sentidos, linhas rectas, quebradas e curvas; Diferentes apoios na impulsão e na receção; Diferentes tipos de voltas, no lugar, à direita, à esquerda, sobre dois e um apoio; Movimentos locomotores e não locomotores. 2. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual. 3. Progressões Metodológicas. 4. Explicação/demonstração das ações e respectivas componentes críticas. 5. Diferentes tipos de feedback dirigidos: a. Aluno b. Grupo de alunos c. Turma. 6. Atividades diferenciadas.	Diagnóstica Formativa Sumativa	De acordo com as grelhas de composição curricular

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>7 - Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:</p> <p>7.1 - Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;</p> <p>7.2 - Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;</p> <p>7.3 - Passos cruzados pela frente ou por trás;</p> <p>7.4 - Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;</p> <p>7.5 - Voltas à direita e à esquerda</p>	<p>7. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>10. Utilização do manual de Educação Física.</p>		

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
<p>ATIVIDADES RITMÍCAS EXPRESSIVAS – DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS</p>	<p>Regadinho: “passo de passeio”; “passo saltado”; “passo saltitado”; “passo corrido”):</p>	<p>Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>Dança o Regadinho: A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”; Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores; Realiza o “passo saltitado” com impulsão e recepção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</p>	<p>1. Exploração de situações que combinem em: Lento/rápido, forte/fraco e pausa/contínuo, com diferentes acompanhamentos musicais; Diferentes direcções e sentidos, linhas rectas, quebradas e curvas; Diferentes apoios na impulsão e na recepção; Diferentes tipos de voltas, no lugar, à direita, à esquerda, sobre dois e um apoio; Movimentos locomotores e não locomotores.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>3. Progressões Metodológicas.</p> <p>4. Explicação/demonstração das acções e respectivas componentes críticas.</p> <p>5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno b. Grupo de alunos c. Turma.</p> <p>6. Actividades diferenciadas.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
FUTSAL	<p>Regras:</p> <p>1- início e recomeço do jogo; 2- marcação de golos; 3- bola fora e lançamento pela linha lateral; 4- canto e pontapé de canto; 5- principais faltas e incorrecções; 6- marcação de livres e de grande penalidade; 7- bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo.</p> <p>Acções Técnico-táticas:</p> <p>8- recepção e controlo da bola; 9- remate; 10- condução de bola; 11- drible; 12- finta; 13- passe; 14- desmarcação; 15- marcação.</p>	<p>1. Em concurso a pares:</p> <p>1.1. Receber a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e passá-la colocando-a ao alcance do companheiro.</p> <p>2. Em situação de exercício contra um guarda-redes:</p> <p>2.1. Conduzir a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e rematar acertando na baliza; 2.2. Com um companheiro, passar e receber a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e rematar, acertando na baliza.</p> <p>3. Em concurso individual e ou a pares:</p> <p>3.1. Pontapear a bola, parada e em movimento, com a parte antero-superior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando correctamente o apoio, imprimindo à bola uma trajectória na direcção de um alvo.</p> <p>4. Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3x1 ou 5x2) e de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>4.1. Receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:</p> <p>4.1.1. Rematar, se tem a baliza ao seu alcance; 4.1.2. Passar a um companheiro desmarcado;</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma.</p> <p>7. Actividades diferenciadas.</p> <p>8. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>9. Apoio/ajuda.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>4.1.3. Conduzir a bola na direcção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar;</p> <p>4.1.4. Desmarcar-se após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre.</p> <p>5. Na defesa:</p> <p>5.1. marcar o adversário escolhido.</p> <p>6. Como guarda-redes:</p> <p>6.1. enquadrar-se com a bola para impedir o «golo»;</p> <p>6.2. Ao recuperar a bola, passar a um jogador desmarcado</p>	<p>10. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p>		

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
GINÁSTICA ACROBÁTICA	<p>Elementos Gímnicos:</p> <p>1- Pares: a, b, c, d e e. Com o base de joelhos, sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face internado terço superior da coxa do base (braço contrário ao da entrada estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas.</p> <p>2- Trios: a, b, c e d. Dois bases, frente a frente, sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>3- Elementos coreográficos em diferentes direcções e sentidos: afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras, posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas.</p>	<p>1. Coopera com os colegas nas ajudas e correcções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança.</p> <p>2. Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base, quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>3. Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>4. Em coreografia, com música e sem exceder dois minutos, a par e em trios, realizam os elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos (ver conteúdos).</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Circuito;</p> <p>b. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Progressões Metodológicas.</p> <p>4. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>6. Actividades diferenciadas.</p> <p>7. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>10. Utilização de livros e documentos de apoio.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p> <p>Domínio de técnicas e procedimentos</p> <p>Provas individuais e/ou de grupo de avaliação</p> <p>Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Parte da Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
GINÁSTICA ACROBÁTICA	<p>Elementos Gímnicos:</p> <p>1- Pares:</p> <p>a. O base, em posição de decúbito dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as suas mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>b. O base, sentado, com as pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa o pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e mantendo os braços em elevação superior.</p> <p>c. O base, com um joelho no chão e a outra perna flectida, suporta o volante que, de costas, sob para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Desmonte controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>d. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando-se o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial.</p>	<p>1. Cooperar com os colegas nas ajudas e correcções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança.</p> <p>2. Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base, quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>3. Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>4. Em situação de exercício a par e em trios, realizam os elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos (ver conteúdos).</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Circuito;</p> <p>b. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Progressões Metodológicas.</p> <p>4. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>6. Actividades diferenciadas.</p> <p>7. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>10. Utilização de livros e documentos de apoio.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p> <p>Domínio de técnicas e procedimentos</p> <p>Provas individuais e/ou de grupo de avaliação</p> <p>Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁÇER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁÇER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
GINÁSTICA DE APARELHOS	<p>Boque</p> <p>1- Salto ao eixo</p> <p>2- Salto entre-mãos</p> <p>Plinto transversal</p> <p>3- Salto entre-mãos</p> <p>Plinto Longitudinal</p> <p>4- Rolamento à frente</p> <p>Mini-Trampolim</p> <p>5- Salto em extensão</p> <p>6- Salto engrupado</p> <p>7- ½ pirueta</p> <p>Trave Olímpica</p> <p>8- Marcha, à frente e atrás</p> <p>9- Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.</p> <p>10- Meia volta com balanço de perna.</p> <p>11- Salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e recepção em equilíbrio.</p>	<p>1. Coopera com os colegas nas ajudas, paradas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. No Boque/Plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther) e chegando ao solo em condições de equilíbrio, para adoptar a posição de sentido,executa um conjunto de saltos (ver conteúdos).</p> <p>3. No Mini-Trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, executa um conjunto de saltos (ver conteúdos).</p> <p>4. Na trave, realiza um encadeamento de habilidades (ver conteúdos), utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Percurso;</p> <p>b. Circuito;</p> <p>c. Vagas;</p> <p>d. Colunas;</p> <p>e. Estafetas;</p> <p>f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Progressões Metodológicas.</p> <p>4. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>6. Actividades diferenciadas.</p> <p>7. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>10. Utilização do manual de Educação Física.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física			Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução		
TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
GINÁSTICA DE SOLO	<p>1- Cambalhota à frente, com pernas unidas e flectidas.</p> <p>2 – Cambalhota à frente, num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>3- Cambalhota à retaguarda, com pernas unidas e flectidas e com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>4- Subir para pino apoiando as mãos num colchão e os pés num plano vertical</p> <p>5- Passar por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de apoio ventral no plinto.</p> <p>6- Pino de cabeça, com ajuda.</p> <p>7- Roda, com apoio das mãos na cabeça do plinto, aproximando as pernas da vertical e realizando a recepção em equilíbrio.</p> <p>8- Posições de flexibilidade variadas, afastamento frontal e lateral das pernas, em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco.</p>	<p>1. Cooperar com os colegas nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. Realiza percursos que integrem diversas habilidades e combina-as de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Percurso;</p> <p>b. Circuito;</p> <p>c. Vagas;</p> <p>d. Colunas;</p> <p>e. Estafetas;</p> <p>f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Progressões Metodológicas.</p> <p>4. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>6. Actividades diferenciadas.</p> <p>7. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>10. Utilização do manual de Educação Física.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
GINÁSTICA RÍTMICA	Em situação de exercício individual (opção de um aparelho no 5º e outro no 6º ano): 1 - Rola a bola; 2 - Bate a bola; 3 - Lança a bola no plano sagital; 4 – Executa escapadas da corda; 5 – Saltita à corda parado e em progressão.	1. Cooperar com os colegas, em todas as situações, aceitando sugestões que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Realiza individualmente com coordenação de movimentos as habilidades propostas com o aparelho: bola e a corda executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos e sem perder o controlo da bola: - Rola a bola nos braços, no tronco e nas pernas em diferentes posições; - Bate a bola no solo, em sequências, respeitando o ritmo imposto; - Lança a bola no plano sagital, variando a trajetória da bola.	1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual. 2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; 3. Progressões Metodológicas. 4. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas. 5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma. 6. Atividades diferenciadas. 7. Trabalho em grupos de nível. 8. Apoio/ajuda. 9. Questionamento dos alunos como método de ensino.	Diagnóstica Formativa Sumativa	De acordo com as grelhas de composição curricular

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
NATAÇÃO	<p>Realizar deslocamentos com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas:</p> <p>1- Inspiração/expiração; 2- Flutuação em equilíbrio; 3- Imersão/orientação no meio aquático; 4- Deslocamentos /Ações propulsivas básicas; 5- Saltos para a água .</p>	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:</p> <p>1- Coordena a inspiração/expiração. 2- Passa da posição de pé para decúbito dorsal e decúbito ventral e vice-versa; 3- Passa de decúbito ventral para decúbito dorsal e vice-versa; 4- Mergulha/salta na água e abre os olhos; 5- Desloca-se utilizando as ações propulsivas básicas, em diferentes planos e eixos corporais e com intencionalidade; Salta para a piscina partindo de posições e apoios variados</p>	<p>1. Situações de exercícios ou de jogos variados que incluam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A respiração (com e sem apoio) contemplando os dois ciclos respiratórios; boca e nariz e rápido/ativo e prolongado; • Exploração da profundidade da piscina e da sua superfície contemplando exercícios de apanhar objetos, seguir colegas, transportar objetos, etc.; • Várias formas de deslocamento e rotações, em diferentes eixos e sentidos. <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Grupo b. Pares c. Individual. <p>3. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho. <p>4. Progressões Metodológicas.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p> <p>Domínio de técnicas e procedimentos Provas individuais e/ou de grupo de avaliação Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões
PLANIFICAÇÃO ANUAL
DISCIPLINA: Educação Física
Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
PATINAGEM	1- Arranque 2- Deslizar para a frente e para trás 3- Curvar 4- Travar	1. Em patins, cumprindo as regras de segurança próprias e dos companheiros, realiza com coordenação e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: 1.1. Arrancar para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se para a colocação do peso do corpo sobre esse apoio. 1.2. Deslizar para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre, mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio; 1.3. Deslizar para trás, com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; 1.4. Deslizar para a frente e para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas e dos pés e os calcanhars; 1.5. Curvar com cruzamento de pernas, cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e "por dentro" do apoio anterior.	1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Aluno b. Pares 2. Progressões Metodológicas. 3. Explicação/demonstração das ações e respetivas componentes críticas. 4. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno b. Grupo de alunos c. Turma. 5. Atividades diferenciadas. 6. Trabalho em grupos de nível. 7. Apoio/ajuda. 8. Questionamento dos alunos como método de ensino.	Diagnóstica Formativa Sumativa	De acordo com as grelhas de composição curricular

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>1.6. Travar em deslize para trás, apoiando o travão no chão e ficando em condições de inicial novo deslize.</p> <p>1.7. Travar de lado, com os patins paralelos e afastados, levando o patim de fora a descrever uma curva ampla;</p> <p>1.8. Realizar “meia-volta”, em deslocamento para a frente e para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.</p>			

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Introdução

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
VOLEIBOL	<p>Regras do jogo:</p> <p>1- Dois toques 2- Transporte 3- Violação da linha divisória 4- Rotação ao serviço 5- Nº de toques consecutivos por equipa 6- Toque na rede</p> <p>Ações técnico-táticas:</p> <p>7- Serviço por baixo 8- Passe 9- Manchete 10- Finalização</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>Em situação de jogo reduzido (2x2) com a rede a dois metros de altura:</p> <p>4- Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 m da rede, colocando a bola no campo oposto;</p> <p>5- Como recetor, recebe a bola com as duas mãos por cima ou em manchete, posicionando-se correta e oportunamente e imprimindo uma trajetória alta à bola e em trajetória descendente sobre o colega;</p> <p>6- Mantém a bola no ar e finaliza a jogada quando terminado o número de toques possíveis por equipa.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade:</p> <p>a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma.</p> <p>7. Atividades diferenciadas.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa Domínio de técnicas e procedimentos Provas individuais e/ou de grupo de avaliação Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
ATIVIDADES RITMÍCAS EXPRESSIVAS-AERÓBICA	<p>Passos Básicos:</p> <p>2.1.1 - Marcha (march)</p> <p>2.1.2 - Corrida (jogging)</p> <p>2.1.3. - Passo e Toque (step-touch)</p> <p>2.1.4 - Elevação do Joelho (knee lift)</p> <p>2.1.5 - Passo Cruzado (grapevine),</p> <p>2.1.6 - Passo em V (v step).</p> <p>3 - Em situação de acompanhamento do professor no estilo coreografado, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variações de ritmo; Combinações de ações que envolvam braços; Aumento do número de habilidades em cada sequência coreográfica; Mudanças de direcção e sentido:</p> <p>3.1. – Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, combinando os passos básicos anteriormente aprendidos e ainda os seguintes:</p>	<p>1 - Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>2 – Em situação de acompanhamento do professor no estilo livre, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos:</p> <p>2.1 - Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os seguintes Passos Básicos:</p> <p>2.1.1 - Marcha (march), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.</p> <p>2.1.2 - Corrida (jogging), com impulsão num pé e receção no outro realizadas pelo terço anterior.</p> <p>2.1.3. - Passo e Toque (step-touch), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p> <p>2.1.4 - Elevação do Joelho (knee lift), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90º, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p>	<p>1. Exploração de situações que combinem em:</p> <p>Lento/rápido, forte/fraco e pausa/contínuo, com diferentes acompanhamentos musicais;</p> <p>Diferentes direcções e sentidos, linhas retas, quebradas e curvas;</p> <p>Diferentes apoios na impulsão e na receção;</p> <p>Diferentes tipos de voltas, no lugar, à direita, à esquerda, sobre dois e um apoio;</p> <p>Movimentos locomotores e não locomotores.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>3. Progressões Metodológicas.</p> <p>4. Explicação/demonstração das ações e respetivas componentes críticas.</p> <p>5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno</p> <p>b. Grupo de alunos</p> <p>c. Turma.</p> <p>6. Atividades diferenciadas.</p> <p>7. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
	<p>3.1.1. – Balanços (balance), transpondo o peso do corpo alternadamente sobre os apoios com a perna livre em extensão e não perdendo o contacto com o solo.</p> <p>3.1.2. – Agachamento (squat), acompanhando o joelho a direção da ponta do pé, até sensivelmente 90º.</p> <p>3.1.3. – Mambo, realizando os movimentos com estilo arredondado e sensual.</p> <p>3.1.4. – Chassé, realizando três movimentos em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contra-tempo.</p> <p>3.1.5. – Chuto (kick), à frente, ao lado e atrás, com o peso do corpo sobre o pé de apoio que está em contacto com o solo e alinhado com o joelho.</p> <p>3.1.6. – Scoop, realizando o salto na vertical, com impulsão da perna de liderança, ao mesmo tempo que junta a outra perna.</p> <p>3.1.7. – Ponei, realizando três movimentos de alto impacto em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contra-tempo (semelhante ao passo de vira).</p> <p>3.1.8. – Tesouras (skip), com movimento contrário dos membros inferiores durante a fase aérea.</p> <p>3.1.9. – Twist, transpondo o peso do corpo alternadamente do terço anterior de ambos os pés para os calcanhares.</p> <p>3.1.10. – Slide, com o outro membro inferior a deslizar no solo para junto da perna de liderança, em completa extensão.</p>	<p>2.1.5 - Passo Cruzado (grapevine), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.</p> <p>2.1.6 - Passo em V (v step), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p> <p>3 - Em situação de acompanhamento do professor no estilo coreografado, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variações de ritmo; Combinações de ações que envolvam braços; Aumento do número de habilidades em cada sequência coreográfica; Mudanças de direção e sentido:</p> <p>3.1. – Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, combinando os passos básicos anteriormente aprendidos e ainda os seguintes:</p> <p>3.1.1. – Balanços (balance), transpondo o peso do corpo alternadamente sobre os apoios com a perna livre em extensão e não perdendo o contacto com o solo.</p> <p>3.1.2. – Agachamento (squat), acompanhando o joelho a direção da ponta do pé, até sensivelmente 90º.</p> <p>3.1.3. – Mambo, realizando os movimentos com estilo arredondado e sensual.</p> <p>3.1.4. – Chassé, realizando três movimentos em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contra-tempo.</p>	<p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>10. Utilização do manual de Educação Física.</p>		

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
	<p>Em situação de acompanhamento do professor - montagem coreográfica simétrica. Prepara e apresenta uma sequência coreográfica.</p>	<p>3.1.5. – Chuto (kick), à frente, ao lado e atrás, com o peso do corpo sobre o pé de apoio que está em contacto com o solo e alinhado com o joelho.</p> <p>3.1.6. – Scoop, realizando o salto na vertical, com impulsão da perna de liderança, ao mesmo tempo que junta a outra perna.</p> <p>3.1.7. – Ponei, realizando três movimentos de alto impacto em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contra-tempo (semelhante ao passo de vira).</p> <p>3.1.8. – Tesouras (skip), com movimento contrário dos membros inferiores durante a fase aérea.</p> <p>3.1.9. – Twist, transpondo o peso do corpo alternadamente do terço anterior de ambos os pés para os calcanhares.</p> <p>3.1.10. – Slide, com o outro membro inferior a deslizar no solo para junto da perna de liderança, em completa extensão.</p> <p>3 - Em situação de acompanhamento do professor no estilo coreografado, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais:</p> <p>3.1 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os passos básicos anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade.</p> <p>4 - Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.</p>			

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
ANDEBOL	<p>Regras do jogo</p> <p>1- Início e recomeço do jogo</p> <p>2- Formas de jogar a bola</p> <p>3- Violações por dribles e passos</p> <p>4- Violações da área de baliza</p> <p>5- Infracções à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações</p> <p>Acções Técnicas:</p> <p>6- Passe/Recepção em corrida</p> <p>7- Recepção/Remate em salto</p> <p>8- Drible /remate em salto</p> <p>9- Acompanhamento do jogador com e sem bola</p> <p>10- Intercepção</p> <p>11-Remates em suspensão</p> <p>12- Remates em apoio</p> <p>13- Fintas</p> <p>14- Mudanças de direção</p> <p>15- Deslocamentos ofensivos</p> <p>16- Posição base-defensiva</p> <p>17- Colocação defensiva</p> <p>18- Deslocamentos defensivos</p> <p>19- Desarme</p> <p>20- Marcação de controlo</p> <p>21- Marcação de vigilância</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objectivo do jogo e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras, adequando a sua actuação a esse conhecimento, quer como jogador, quer como árbitro.</p> <p>Aplica em situação de jogo de Andebol de 5x5 e 7x7, as acções técnico-táticas:</p> <p>Como atacante com bola:</p> <p>4. 4. Passa a um jogador em posição mais ofensiva ou dribla em progressão para permitir finalização em vantagem numérica ou posicional;</p> <p>5. Finaliza em remate em salto, utilizando as fintas e as mudanças de direcção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário directo;</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade:</p> <p>a. Percurso;</p> <p>b. Circuito;</p> <p>c. Vagas;</p> <p>d. Colunas;</p> <p>e. Estafetas;</p> <p>f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a. Jogo formal;</p> <p>b. Jogo reduzido;</p> <p>c. Jogo adaptado;</p> <p>d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das acções técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Trabalho em grupos de nível.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p> <p>Domínio de técnicas e procedimentos</p> <p>Provas individuais e/ou de grupo de avaliação</p> <p>Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
	<p>Acções tácticas atacantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com bola 22- Passa 23- Finaliza em remate em salto 24- Fintas e mudanças de direcção 25- Ultrapassa o adversário directo pela esquerda/direita e por cima/baixo - Sem bola 26- Inicia o contra-ataque 27- Desmarcação 28- Linhas de passe ofensivas 29- Equilíbrio em profundidade e amplitude <p>Acções tácticas defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> 30- Posição base-defensiva 31- Colocação defensiva 32- Deslocamentos defensivos 33- Desarme 34- Marcação de controlo 35- Marcação de vigilância <p>Como Guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 36- Enquadra-se 37- Inicia o contra-ataque 38- Avisa companheiros 	<p>6. Ultrapassa o seu adversário directo (1x1) utilizando fintas e mudanças de direcção, pela esquerda e pela direita: em drible aproveitando a regra dos apoios, após passe para se desmarcar, fixando a ação do seu adversário de modo a potenciar as ações ofensivas da sua equipa;</p> <p>7. Ultrapassa o seu adversário directo (1x1), por cima ou por baixo, para passar a um companheiro em posição mais ofensiva ou rematar em suspensão ou apoiado.</p> <p>Como atacante sem bola:</p> <p>8. Inicia de imediato o contra-ataque;</p> <p>9. Desmarca-se rapidamente oferecendo linha de passe ofensivas, utilizando fintas e mudanças de direcção e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;</p> <p>10. Sem vantagem numérica desmarca-se garantindo o equilíbrio em profundidade e amplitude, garantindo a compensação ofensiva (trapézio ofensivo).</p> <p>Como defesa:</p> <p>11. Assume atitude defensiva tentando recuperar de imediato a posse da bola</p> <p>12. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola;</p> <p>13. Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa.</p> <p>14. Faz marcação individual, na proximidade e à distância, utilizando deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.</p> <p>15. Desloca-se , mantendo a visão na bola e no jogador da sua responsabilidade (marcação de vigilância);</p> <p>16. Quando em marcação individual de proximidade faz marcação de controlo ao jogador com bola, tentando desarmá-lo e impedir a finalização.</p>	<p>9. Apoio/ajuda.</p> <p>10. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>11. Utilização do manual de Educação Física.</p>		

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
ATLETISMO	<p>1. Corridas:</p> <p>1.1. Velocidade;</p> <p>1.2. Estafetas.</p> <p>2. Lançamentos:</p> <p>2.1. Peso.</p> <p>3. Saltos:</p> <p>3.1. Comprimento - voo na passada;</p> <p>3.2. Altura – tesoura.</p> <p>3.3. Triplo salto.</p>	<p>Realiza as acções técnicas e cumpre as exigências regulamentares:</p> <p>Corridas:</p> <p>1 - Efectua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), podendo utilizar blocos de partida. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>2 - Efectua uma corrida de estafetas de 4 x 40 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>3 - Efectua uma corrida de barreiras. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a) Grupo;</p> <p>b) Pares;</p> <p>c) Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade:</p> <p>a) Percurso;</p> <p>b) Circuito;</p> <p>c) Vagas;</p> <p>d) Colunas;</p> <p>e) Estafetas;</p> <p>f) Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a) Jogo adaptado</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das acções técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a) Aluno;</p> <p>b) Grupo de alunos;</p> <p>c) Turma.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>Salto:</p> <p>4 - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p> <p>5 - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>6 - Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza correctamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p> <p> Lançamentos:</p> <p>7 - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	<p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>9. Apoio/ajuda.</p> <p>10. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>11. Utilização do manual de Educação Física.</p>		

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
BADMINTON	1- Pega da raqueta; 2- Posição base; 3- Deslocação; 4- Serviço curto; 5- Serviço comprido; 6- Clear; 7- Lob; 8- Amorti (à direita e à esquerda); 9- Drive (à direita e à esquerda);	1. 1. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico - táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. 2. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos 3. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após armar o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.	1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual. 2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a. Áreas de trabalho. 3. Situações de jogo: a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado. 4. Progressões Metodológicas. 5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas. 6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma. 7. Atividades diferenciadas. 8. Trabalho em grupos de nível. 9. Apoio/ajuda. 10. Questionamento dos alunos como método de ensino.	Diagnóstica Formativa Sumativa	De acordo com as grelhas de composição curricular

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
BASQUETEBOL	<p>Regras do jogo:</p> <p>1- Formas de jogar a bola 2- Início e recomeço do jogo 3- Bola fora 4- Passos 5- Dribles 6- Bola presa 7- Faltas pessoais 8- Três segundos</p> <p>Ações técnicas:</p> <p>9- Receção/enquadramento 10- Passe de peito, picado e de ombro 11- Paragens e pé eixo; 12- Lançamento parado, na passada e em salto 13- Drible de progressão com mudança de direção pela frente 14- Drible de proteção 15- Passe e corte 16- Ressonância ofensiva e defensiva 17- Posição defensiva básica 18- Enquadramento defensivo 19- Finta (em situação de exercício critério) 20- Arranque em drible direto ou cruzado (em situação de exercício critério)</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras.</p> <p>4. Aplica, em situação de jogo 3X3 e 5x5, as ações técnico-táticas: - Na transição da defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente para oferecer linha de primeiro passe, se esta não lhe for passada corta para o cesto; Quando está na posição de e linha de segundo passe e o colega da linha de primeiro passe cortou para si ou para o cesto, oferece linha de primeiro passe;</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade: a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo: a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado. 4. Progressões Metodológicas. 5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respectivas componentes críticas. 6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma. 7. Atividades diferenciadas. 8. Trabalho em grupos de nível.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
	<p>Ações táticas atacantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com bola 21- Enquadramento ofensivo 22- Equilíbrio ofensivo (passe e corte) <p>- Sem bola</p> <ul style="list-style-type: none"> 23- Desmarcação 24- Criação de linhas de passe ofensivas (movimentação para o cesto e para a bola) 25- Ressalto ofensivo <p>Ações táticas defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> 26- Defesa ao jogador sem bola 27- Defesa ao jogador com bola 28- Ressalto defensivo 	<p>Durante a progressão para o cesto, selecciona a ação mais ofensiva passa a um companheiro que garanta a ofensividade ou progride em drible de referência pelo corredor central, tentando libertar-se do seu adversário direto através de fintas e mudanças de direção e/ou de mão</p> <p>Como atacante com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> Recebe e enquadra-se em atitude ofensiva básica; Lança se tem ou consegue situação de lançamento; Passa para um jogador desmarcado e repõe o equilíbrio ofensivo (passe e corte); Dribla e finta para se libertar do adversário (situação de exercício critério). <p>- Como atacante sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola oferecendo linhas de passe ofensivas; Aclara em corte para o cesto se o companheiro dribla na sua direção, ou se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe; Participa no ressalto ofensivo. <p>- Como defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Enquadra-se defensivamente acompanhando o seu adversário direto, procurando recuperar a posse da bola e dificultando o passe, o drible e o lançamento; Dificulta a abertura de linhas de passe (defesa ao jogador sem bola); Participa no ressalto defensivo. 	<p>9. Apoio/ajuda.</p> <p>10. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>11. Utilização do manual de Educação Física.</p>		

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
CORFEBOL	<p>Regras Básicas do Jogo:</p> <p>1- Formas de jogar a bola 2- Início e recomeço do jogo 3- Bola fora 4- Progressão com bola 5- Contato físico 6- Defesa individual.</p> <p>Ações Técnico-Táticas:</p> <p>7- Recepção 8- Passe de peito 9- Passe de ombro 10 - Lançamento na passada 11 - Lançamento parado 12 - Trabalho de recepção 13 - Passe por cima 14 - Passe por baixo 15 - Lançamento de penalidade 16 - Posicionamento defensivo</p>	<p>1. Cooperar com os colegas, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os colegas e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas regras, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer enquanto jogador quer como árbitro.</p> <p>4. Em situação de jogo 8x8, o aluno realiza: Em posse de bola e zona de ataque - Lança se tiver o cesto ao alcance; - Passa a um companheiro desmarcado; - Passa e corta para o cesto; - Desmarca-se constantemente criando linhas de passe mais ofensivas;</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade: a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo: a. Jogo reduzido; b. Jogo adaptado; c. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma.</p> <p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>Sem posse de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assume uma atitude e posição defensiva básicas; - Ajusta a sua distância ao opositor direto mantendo contato visual deste e da bola; - Participa no ressalto; - enquadra-se defensivamente, procurando interceptar e recuperar a posse de bola. <p>5. Realiza com oportunidade e correção em situação de jogo e em exercícios critério as diferentes ações técnico-táticas.</p>			

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
ATIVIDADES RITMÍCAS EXPRESSIVAS – DANÇAS SOCIAIS	<p>Chá-chá-chá: Posições Abertas; "Posição fechada sem contacto"; Time step em "Posição Fechada sem contacto", sem oscilações verticais; Passo básico em "Posição Fechada sem contacto", virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura; Volta por baixo do braço para a esquerda, em "Posição Aberta, pega E-D"; Volta por baixo do braço para a direita em "Posição Aberta, pega E-D".</p>	<p>Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. Mantém uma postura natural, com os ombros descontraindo, distinguindo "Posição Fechada sem contacto" de "Posição Aberta" e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em "Posição Aberta"; Utiliza princípios básicos de condução, identificando o baixar do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de "conductor" (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de "seguidor" (sem se antecipar às acções do outro); Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em "Posição fechada sem contacto", iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respectivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo</p>	<p>1. Exploração de situações que combinem em: Lento/rápido, forte/fraco e pausa/contínuo, com diferentes acompanhamentos musicais; Diferentes direcções e sentidos, linhas rectas, quebradas e curvas; Diferentes apoios na impulsão e na recepção; Diferentes tipos de voltas, no lugar, à direita, à esquerda, sobre dois e um apoio; Movimentos locomotores e não locomotores. 2. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual. 3. Progressões Metodológicas. 4. Explicação/demonstração das acções e respectivas componentes críticas. 5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno b. Grupo de alunos c. Turma.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais; Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura; Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda; Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita; Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par.</p>	<p>6. Atividades diferenciadas. 7. Trabalho em grupos de nível. 8. Apoio/ajuda. 9. Questionamento dos alunos como método de ensino. 10. Utilização do manual de Educação Física.</p>		

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
<p>ATIVIDADES RITMÍCAS EXPRESSIVAS – DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS</p>	<p>Malhão Minhoto: (“passo gingão lateral”; “passo serrado”; “passo de malhão”; “passo de malhão”; “passo tacão e bico”) “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”.</p>	<p>Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Dança o Malhão Minhoto (“passo gingão lateral”: “passo serrado”; “passo de malhão”; “passo tacão e bico”); respeita as diferentes posturas e posições, executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: Realiza o “passo serrado” descontraindo e com os braços pendentes ao longo do corpo; Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.</p>	<p>1. Exploração de situações que combinem em: Lento/rápido, forte/fraco e pausa/contínuo, com diferentes acompanhamentos musicais; Diferentes direcções e sentidos, linhas rectas, quebradas e curvas; Diferentes apoios na impulsão e na recepção; Diferentes tipos de voltas, no lugar, à direita, à esquerda, sobre dois e um apoio; Movimentos locomotores e não locomotores.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>3. Progressões Metodológicas. 4. Explicação/demonstração das acções e respectivas componentes críticas. 5. Diferentes tipos de feedback dirigidos: a. Aluno b. Grupo de alunos c. Turma.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
FUTSAL	<p>Regras:</p> <p>1- início e recomeço do jogo;</p> <p>2- marcação de golos;</p> <p>3- bola fora e lançamento pela linha lateral;</p> <p>4- canto e pontapé de canto;</p> <p>5- principais faltas e incorrecções;</p> <p>6- marcação de livres e de grande penalidade;</p> <p>7- bola pela linha de fundo e</p> <p>Acções Técnico-táticas:</p> <p>8- recepção e controlo da bola;</p> <p>9- remate;</p> <p>10- remate de cabeça;</p> <p>11- condução de bola;</p> <p>12- drible;</p> <p>13- finta;</p> <p>14- passe;</p> <p>15- desmarcação;</p> <p>16- marcação.</p>	<p>Em situação de jogo reduzido e/ou formal:</p> <p>Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação;</p> <p>Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direcção, para oferecer linhas de passe na direcção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.</p> <p>Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</p> <p>Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva.</p> <p>Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Percurso;</p> <p>b. Circuito;</p> <p>c. Vagas;</p> <p>d. Colunas;</p> <p>e. Estafetas;</p> <p>f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a. Jogo formal;</p> <p>b. Jogo reduzido;</p> <p>c. Jogo adaptado;</p> <p>d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>7. Actividades diferenciadas.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Parte do Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
GINÁSTICA ACROBÁTICA	<p>Elementos Gímnicos:</p> <p>1- Pares:</p> <p>a. Com o base em posição de deitado dorsal, com as pernas em extensão e perpendicular ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base.</p> <p>b. O base, de pé, com joelhos flectidos, suporta o volante que se equilibra nas suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p> <p>c. Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros, mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente á frente do outro e á largura dos ombros, segurando o volante pela parte superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p>	<p>1. Coopera com os colegas nas ajudas e correcções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança.</p> <p>2. Compreende e desempenha correctamente as funções, quer como base, quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>3. Conhece e efectua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>4. Em coreografia, com música e sem exceder dois minutos, a par e em trios, realizam os elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos (ver conteúdos).</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Circuito;</p> <p>b. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Progressões Metodológicas.</p> <p>4. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>6. Actividades diferenciadas.</p> <p>7. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>10. Utilização de livros e documentos de apoio.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p> <p>Domínio de técnicas e procedimentos</p> <p>Provas individuais e/ou de grupo de avaliação</p> <p>Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
	<p>2- Trios:</p> <p>a. O base, em pé, suporta um volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas. Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.</p> <p>b. o base, em pé, suporta um volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas. Por sua vez, o volante apoia outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.</p> <p>3- Elementos coreográficos em diferentes direcções e sentidos: afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras, posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas.</p>				

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE	TEMPO
GINÁSTICA DE APARELHOS	<p>Plinto transversal</p> <p>1- Salto de eixo</p> <p>2- Salto entre-mãos</p> <p>- Plinto Longitudinal</p> <p>3- Salto de eixo</p> <p>- Mini-Trampolim</p> <p>4- Salto em extensão</p> <p>5- Salto engrupado</p> <p>6- Pirueta vertical</p> <p>7- Carpa de pernas afastadas</p> <p>8- ¼ mortal à frente engrupado</p> <p>9- ¼ de mortal à retaguarda</p> <p>- Trave Olímpica</p> <p>10- Entrada a um pé.</p> <p>11- Marcha na ponta dos pés.</p> <p>12- Meia volta com balanço de perna.</p> <p>13- Salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e recepção em equilíbrio.</p> <p>14- Avião.</p> <p>15- Saída em salto em extensão com meia pirueta.</p>	<p>1. Coopera com os colegas nas ajudas, paradas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. No Boque/Plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther) e chegando ao solo em condições de equilíbrio, para adoptar a posição de sentido, executa um conjunto de saltos (ver conteúdos).</p> <p>3. No Mini-Trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de quedas, executa um conjunto de saltos (ver conteúdos).</p> <p>4. Na trave, realiza um encadeamento de habilidades (ver conteúdos), utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Percurso;</p> <p>b. Circuito;</p> <p>c. Vagas;</p> <p>d. Colunas;</p> <p>e. Estafetas;</p> <p>f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Progressões Metodológicas.</p> <p>4. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>6. Actividades diferenciadas.</p> <p>7. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>10. Utilização do manual de Educação Física.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
Ginástica de Solo	<p>1- Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio, com pernas estendidas, afastadas ou unidas.</p> <p>2- Cambalhota à frente saltada.</p> <p>3- Cambalhota à retaguarda, com pernas unidas e estendidas</p> <p>4- Pino de braços com rolamento à frente</p> <p>5- Roda</p> <p>6- Avião</p> <p>7- Posições de Flexibilidade: ponte, espargata, rã.</p> <p>8- Elementos de ligação: saltos, voltas e afundos.</p> <p>9- rodada.</p> <p>10 - Cambalhota à retaguarda com passagem por pino.</p>	<p>1. Coopera com os colegas nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p>3. Realiza em situação de exercício destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas indicadas: conteúdos 9 e 10.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a) Grupo;</p> <p>b) Pares;</p> <p>c) Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade:</p> <p>a) Percurso;</p> <p>b) Circuito;</p> <p>c) Vagas;</p> <p>d) Colunas;</p> <p>e) Estafetas;</p> <p>f) Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a) Jogo adaptado</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a) Aluno;</p> <p>b) Grupo de alunos;</p> <p>c) Turma.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
GINÁSTICA RÍTMICA	Em situação de exercício individual; 1 - Enrola a corda; 2 - Saltita à corda; 3 - Lança a corda no plano sagital; 4 - Rola a bola no solo; 5 - Lança a bola; 6 - Roda o arco; 7 - Rola o arco; 8 - Lança o arco;	1. Cooperar com os colegas, em todas as situações, aceitando e apresentando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, na preservação e na arrumação do material. 2. Realiza com coordenação e correcção de movimentos as seguintes habilidades: - Enrola a corda aberta ou dobrada, e realiza o movimento inverso, em torno de segmentos corporais e acompanhado de trabalho corporal, mantendo o desenho da corda, sem a embaraçar; - Saltita à corda, de acordo com o ritmo imposto, evitando que o aparelho toque no corpo, realizando a dupla passagem da corda e o salto cruzado; - Lança a corda no plano sagital, partindo de giro, com receção da corda pelo meio da mesma, evitando que esta caia no chão; - Rola a bola no solo, em coordenação com rolamento à frente de pernas afastadas, seguindo a trajectória da bola, passando por espargata de frente para deitado facial; - Lança a bola no plano sagital para a frente, deixando-a bater no chão, executando em simultâneo um salto de grande afastamento de pernas ao lado da bola e recebendo-a com a mão contrária à que a lançou;	1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual. 2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; 3. Progressões Metodológicas. 4. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas. 5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma. 6. Atividades diferenciadas. 7. Trabalho em grupos de nível. 8. Apoio/ajuda. 9. Questionamento dos alunos como método de ensino.	Diagnóstica Formativa Sumativa	De acordo com as grelhas de composição curricular

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
NATAÇÃO	<p>Realizar deslocamentos com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas</p> <p>1- Controlo da Inspiração/expiração</p> <p>2-Situações propulsivas complexas de braços e pernas à superfície e em profundidade;</p> <p>3- Respiração nas técnicas de crol e costas</p> <p>4- Deslocamento nas técnicas de crol e de costas</p> <p>5- Salto para a água de cabeça a partir da posição de pé.</p>	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:</p> <p>1- Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas;</p> <p>2- Coordena os modos de respiração das técnicas de crol e costas com os movimentos propulsivos.</p> <p>3- Desloca-se nas técnicas de crol e de costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas.</p> <p>4- Salta para a água de cabeça partindo da posição de pé, fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível e faz a extensão completa do corpo entrando na água em trajetória oblíqua.</p>	<p>1. Situações de exercícios ou de jogos variados que incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A respiração (com e sem apoio) contemplando os dois ciclos respiratórios; boca e nariz e rápido/ativo e prolongado; • Exploração da profundidade da piscina e da sua superfície contemplando exercícios de apanhar objetos, seguir colegas, transportar objetos, etc.; • Várias formas de deslocamento e rotações, em diferentes eixos e sentidos. <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Grupo b. Pares c. Individual. <p>3. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho. <p>4. Progressões Metodológicas.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p> <p>Domínio de técnicas e procedimentos</p> <p>Provas individuais e/ou de grupo de avaliação</p> <p>Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Parte do Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
PATINAGEM	<p>1- Arranque</p> <p>2- Deslizar para a frente e para trás</p> <p>3- Curvar</p> <p>4- Travar</p>	<p>1. Em patins, cumprindo as regras de segurança próprias e dos companheiros, realiza com coordenação e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:</p> <p>1.1. Arrancar para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direcção desejada e impulsionado-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio.</p> <p>1.2. Deslizar para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre, mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio;</p> <p>1.3. Deslizar para trás, com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede;</p> <p>1.4. Deslizar para a frente e para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas e dos pés e os calcanhares;</p> <p>1.5. Curvar com cruzamento de pernas, cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e “por dentro” do apoio anterior.</p> <p>1.6. Travar em deslize para trás, apoiando o travão no chão e ficando em condições de inicial novo deslize.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Aluno</p> <p>b. Pares</p> <p>2. Progressões Metodológicas.</p> <p>3. Explicação/demonstração das ações e respetivas componentes críticas.</p> <p>4. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno</p> <p>b. Grupo de alunos</p> <p>c. Turma.</p> <p>5. Atividades diferenciadas</p> <p>6. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>7. Apoio/ajuda.</p> <p>8. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>1.7. Travar de lado, com os patins paralelos e afastados, levando o patim de fora a descrever uma curva ampla;</p> <p>1.8. Realizar “meia-volta”, em deslocamento para a frente e para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.</p>			

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Elementar

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
VOLEIBOL	<p>Regras do jogo:</p> <p>1- Dois toques 2- Transporte 3- Violações da rede e da linha divisória 4- Formas de jogar a bola 5- Nº de toques consecutivos por equipa 6- Bola fora 7- Faltas no serviço 8- Rotação ao serviço 9- Sistema de pontuação</p> <p>Ações técnico-táticas:</p> <p>10- Serviço por baixo 11- Serviço por cima 12- Passe alto de frente 13- Manchete 14- Remate em apoio</p> <p>Em exercício:</p> <p>15- Remate com salto. 16- Passe de costas.</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</p> <p>3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. Em situação de jogo reduzido (4x4) com a rede a 2,210/2,15 m de altura e o campo reduzido (4,5x9m):</p> <p>4. Serve por baixo ou por cima, colocando a bola no campo oposto numa zona de difícil receção ou em profundidade;</p> <p>5. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente, dando continuidade às ações.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo: a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma.</p> <p>7. Atividades diferenciadas.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa Domínio de técnicas e procedimentos Provas individuais e/ou de grupo de avaliação Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>6. Na sequência da receção ao serviço, coloca-se correta e oportunamente de forma a passar a bola a um companheiro em boas condições de dar continuidade à ação ofensiva ou finaliza a jogada enviando a bola de forma colocada ou em remate em apoio para o campo contrário.</p> <p>7. Ao passe de um companheiro (segundo toque) posiciona-se para finalizar a jogada fazendo passe colocado e dificultando a ação dos adversários.</p> <p>8. Na defesa posiciona-se para receber a bola se está perto da zona de queda e dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>9. Em situação de exercício: serve por cima a uma distância mínima de 4,5 m a 9m da rede (rede a 2,10/2,15 m) colocando a bola no campo oposto, remata e coloca-se para realizar a defesa baixa do remate.</p>	<p>8. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>9. Apoio/ajuda.</p> <p>10. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>11. Utilização do manual de Educação Física.</p>		

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Avançado

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	<p>Jogo do Mata; Jogo de Passes; Jogo da Bola ao Capitão.</p> <p>1- Recepção; 2- Passe; 3- Desmarcação; 4- Drible; 5- Marcação; 6- Finalização.</p>	<p>Em situação de exercício critério, realiza os jogos: Bola ao Capitão, Jogo de Passes e Mata;</p> <p>Realiza as ações técnicas e cumpre as exigências regulamentares dos jogos desportivos.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo: a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma.</p> <p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>9. Apoio/ajuda.</p> <p>10. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Avançado

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
ANDEBOL	<p>Regras do jogo</p> <p>1- Início e recomeço do jogo</p> <p>2- Formas de jogar a bola</p> <p>3- Violações por dribles e passos</p> <p>4- Violações da área de baliza</p> <p>5- Infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações</p> <p>Ações Técnicas:</p> <p>6- Passe/Receção em corrida</p> <p>7- Receção/Remate em salto</p> <p>8- Drible /remate em salto</p> <p>9- Acompanhamento do jogador com e sem bola</p> <p>10- Interceção</p> <p>11-Remates em suspensão</p> <p>12- Remates em apoio</p> <p>13- Fintas</p> <p>14- Mudanças de direção</p> <p>15- Deslocamentos ofensivos</p> <p>16- Posição base-defensiva</p> <p>17- Colocação defensiva</p> <p>18- Deslocamentos defensivos</p> <p>19- Desarme</p> <p>20- Marcação de controlo</p> <p>21- Marcação de vigilância</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem bem como as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identifica os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p> <p>Em situação de jogo formal 7 x 7 e após recuperação de bola pela sua equipa:</p> <p>- desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da transição de defesa para o ataque;</p> <p>- opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible, progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional;</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade:</p> <p>a. Percurso;</p> <p>b. Circuito;</p> <p>c. Vagas;</p> <p>d. Colunas;</p> <p>e. Estafetas;</p> <p>f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a. Jogo formal;</p> <p>b. Jogo reduzido;</p> <p>c. Jogo adaptado;</p> <p>d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Trabalho em grupos de nível.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p> <p>Domínio de técnicas e procedimentos</p> <p>Provas individuais e/ou de grupo de avaliação</p> <p>Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
	<p>Ações tácticas atacantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com bola 22- Passa 23- Finaliza em remate em salto 24- Fintas e mudanças de direção 25- Ultrapassa o adversário direto pela esquerda/direita e por cima/baixo <p>- Sem bola</p> <ul style="list-style-type: none"> 26- Inicia o contra-ataque 27- Desmarcação 28- Linhas de passe ofensivas 29- Equilíbrio em profundidade e amplitude <p>Ações tácticas defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> 30- Posição base-defensiva 31- Colocação defensiva 32- Deslocamentos defensivos 33- Desarme 34- Marcação de controlo 35- Marcação de vigilância <p>Como Guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> 36- Enquadra-se 37- Inicia o contra-ataque 38- Avisa companheiros 	<ul style="list-style-type: none"> - finaliza preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando a técnica mais adequada. <p>Na situação de jogador com posse de bola e sem condições de finalização imediata ou em 1x1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ataca o espaço entre dois opositores ou fixa um adversário para passar a bola a um companheiro liberto; - colabora no cruzamento com outro jogador escolhendo e realizando a ação seguinte adequada à continuidade das ações ofensivas da sua equipa; - remata, utilizando a técnica adequada à situação se recebe a bola em posição ofensiva e oportuna ou passa a um companheiro em posição mais ofensiva; - ao movimento de bloqueio de um companheiro, desloca o seu adversário direto, deixando-o no bloqueio, progredindo para finalizar ou passar a bola a um companheiro em posição mais favorável. <p>Quando em situação de jogador sem posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ataca a defesa aproveitando o espaço entre dois defesas após erro de marcação ou de atitude, para receber a bola em condições favoráveis à finalização; - executa entradas após passe ou sem bola, colaborando nas ações ofensivas da equipa, criando linhas de passe ou receção, ou situações de remate. <p>Como pivô com posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - desenquadra o seu adversário direto utilizando fintas e técnicas de rotação para finalizar com técnica de remate adequada. 	<ul style="list-style-type: none"> 9. Apoio/ajuda. 10. Questionamento dos alunos como método de ensino. 11. Utilização do manual de Educação Física. 		

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Avançado

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
ATLETISMO	<p>1. Corridas:</p> <p>1.1. Velocidade;</p> <p>1.2. Estafetas.</p> <p>1.3. Barreiras</p> <p>2. Lançamentos:</p> <p>2.1. Peso.</p> <p>3. Saltos:</p> <p>3.1. Comprimento - voo na passada;</p> <p>3.2. Altura – tesoura.</p> <p>3.3. Triplo salto</p>	<p>Realiza as acções técnicas e cumpre as exigências regulamentares:</p> <p>Corridas:</p> <p>1 - Efectua uma corrida de velocidade, com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>2 - Em corrida de estafetas, entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.</p> <p>3 - Efectua uma corrida de barreiras (50 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a) Grupo;</p> <p>b) Pares;</p> <p>c) Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade:</p> <p>a) Percurso;</p> <p>b) Circuito;</p> <p>c) Vagas;</p> <p>d) Colunas;</p> <p>e) Estafetas;</p> <p>f) Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a) Jogo adaptado</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das acções técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a) Aluno;</p> <p>b) Grupo de alunos;</p> <p>c) Turma.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>Salto:</p> <p>4 - Salta em comprimento com a técnica de “voo na passada”, com corrida de balanço ajustada. “Puxa” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para recepção na caixa de saltos.</p> <p>5 - Salta em altura com a técnica de Fosbury Flop, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação activa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para recepção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.</p> <p>6 - Salta em triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza correctamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p> <p>Lançamentos:</p> <p>7 - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correcta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio. pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p>	<p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>9. Apoio/ajuda.</p> <p>10. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>11. Utilização do manual de Educação Física.</p>		

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Avançado

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
BADMINTON	1- Clear; 2- Lob; 3- Drive; 4- Remate; 5- Amorti; 6- Serviço curto; 7- Serviço comprido.	1. 1. Aceita as decisões de arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 2. Adequa as suas ações ao objetivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimento e regras do jogo de singulares e de pares. Como árbitro, atua de acordo com as regras de jogo, tentando ajuizar correctamente as ações dos jogadores. 3. Em situação de jogo de singulares e a pares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar vantagem. 4. Inicia o jogo com serviço curto ou comprido, consoante as situações, de forma a criar dificuldades ao adversário. 5. Desloca-se com rapidez e oportunidade recuperando rapidamente a posição-base após batimento e em condições de prosseguir o jogo com êxito. 6. No jogo de pares, após serviço curto, coloca-se perto da rede, enquanto o companheiro se desloca e posiciona atrás. Após serviço comprido ou em e situação de defesa, coloca-se ao lado do companheiro.	1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual. 2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a. Áreas de trabalho. 3. Situações de jogo: a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado. 4. Progressões Metodológicas. 5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas. 6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma. 7. Atividades diferenciadas. 8. Trabalho em grupos de nível. 9. Apoio/ajuda. 10. Questionamento dos alunos como método de ensino.	Diagnóstica Formativa Sumativa	De acordo com as grelhas de composição curricular

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Avançado

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
BASQUETEBOL	<p>Ações técnicas:</p> <p>1- Drible 2- Passe/Recepção 3- Lançamento 4 – Ressalto 5- Fintas 6- Enquadramento ofensivo 7- Posição básica defensiva 8- Enquadramento defensivo 9- Deslizamento 10- Sobremarcação</p> <p>Ações táticas atacantes:</p> <p>- Com bola 11- Enquadramento ofensivo 12- Equilíbrio ofensivo (passe e corte)</p> <p>- Sem bola 13- Desmarcação 14- Linhas de passe ofensivas (movimentação para o cesto e bola) 15- Aclaramento (em corte para o cesto)</p> <p>16- Equilíbrio ofensivo 17- Ressalto ofensivo</p> <p>Ações táticas defensivas:</p> <p>18- Defesa ao jogador com bola 19- Defesa ao jogador sem bola 20- Ressalto defensivo</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Adequa a sua atuação, quer como jogador, quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p> <p>4. Aplica, em situação de jogo 5x5, as ações técnico-táticas: Na transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente contribuindo para o equilíbrio ofensivo e para uma finalização rápida da sua equipa; Quando está na posse da bola, passa rápido utilizando a linha de passe mais ofensiva e desmarca-se garantindo a progressão da sua equipa e o equilíbrio ofensivo, ou dribla progredindo</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo: a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
	<p>Transição defesa-ataque:</p> <p>21- Desmarcação</p> <p>22- Linha de 1º passe e 2º passe</p> <p>23- O corredor central (transporte da bola)</p>	<p>rapidamente pelo corredor central para finalizar perto do cesto ou procurando na impossibilidade uma linha de passe que aproxime a bola do cesto.</p> <p>Explora situações de 3x2 ou 2x1 conjugando as suas ações com as dos companheiros.</p> <p>Se a equipa não marca tirando vantagem das situações de superioridade numérica, como atacante e com bola: :</p> <p>Recebe e enquadra-se em atitude ofensiva de tripla ameaça;</p> <p>Desenquadra o seu adversário direto (1x1) e não podendo tendo condições favoráveis ao lançamento passa rápido e oportunamente a um companheiro;</p> <p>Após passe, corta para o cesto para abrir nova linha de passe, repondo o equilíbrio ofensivo;</p> <p>Como atacante sem bola:</p> <p>Desmarca-se abrindo linhas de passe: nos espaços aclarados, em corte ou aclarando.</p> <p>Como defesa:</p> <p>Enquadra-se defensivamente acompanhando o seu adversário directo procurando recuperar a posse da bola e dificultando o drible o passe e o lançamento;</p> <p>Quando ultrapassado recupera o enquadramento defensivo;</p> <p>Na defesa ao jogador sem bola tenta interceptar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe;</p> <p>Se um companheiro é ultrapassado, ajuda-o dificultando a ação ofensiva adversária.</p> <p>Ao lançamento coloca-se entre o atacante e o cesto para participar em vantagem no ressalto defensivo.</p>	<p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>9. Apoio/ajuda.</p> <p>10. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>11. Utilização do manual de Educação Física</p>		

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Avançado

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
FUTSAL	<p>Regras:</p> <p>1- início e recomeço do jogo; 2- marcação de golos; 3- bola fora e lançamento pela linha lateral; 4- canto e pontapé de canto; 5- principais faltas e incorrecções; 6- marcação de livres e de grande penalidade; 7- bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo.</p> <p>Acções Técnico-táticas:</p> <p>8- recepção e controlo da bola; 9- remate com um e outro pé; 10- condução da bola com um e outro pé; 11- drible; 12- passe; 13- finta; 14- desmarcação; 15- interceptação; 16- desarme; 17- marcação; 18- pressão.</p>	<p>Em situação de jogo formal:</p> <p>Quando a sua equipa está de posse da bola, colabora com os companheiros, cumprindo os princípios do jogo, de modo a permitir a manutenção da posse de bola, a progressão para a baliza e a finalização:</p> <p>Penetra na direcção da baliza, atacando o seu adversário directo, quando portador da bola, procurando criar situações de vantagem numérica ou posicional;</p> <p>Apoia o companheiro com a bola, quando é o jogador mais próximo, procurando criar linhas de passe e garantir a primeira fase do equilíbrio defensivo;</p> <p>Procura criar linhas de passe mais ofensivas, através de desmarcações de apoio ou de ruptura, ocupando espaços livres e aclarando para provocar desequilíbrios e rupturas na estrutura defensiva adversária.</p> <p>Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, procura criar situações de superioridade numérica ofensiva que permitam a finalização rápida, garantindo a profundidade ao ataque, através de desmarcações e aclaramentos e de uma grande velocidade de execução nas ações com e sem bola.</p> <p>Na impossibilidade de finalização em contra-ataque, desenvolve as ações técnico-táticas individuais e coletivas</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>com segurança (sem perda de posse de bola), garantindo que todas as acções de ataque sejam feitas em largura e profundidade: Utiliza adequadamente os três corredores de jogo, provocando oscilações e desequilíbrios na estrutura defensiva adversária. Colabora na organização do ataque, realizando de forma coordenada com os companheiros: Desmarcações, através de mudanças rápidas de ritmo e direcção da corrida, permitindo criar e ocupar espaços livres e apoiar o portador da bola;</p> <p>Quando portador da bola, fixa a acção do seu adversário directo (penetração), passa de seguida a um companheiro em desmarcação (de apoio ou de ruptura) e desloca-se de imediato para um espaço facilitador da recepção de bola (combinações simples e/ou directas a dois jogadores - sem ou com devolução da bola). Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva, realizando acções técnico-tácticas que permitam a recuperação da posse da bola e/ou a cobertura e defesa da baliza, de acordo com os princípios fundamentais: Faz contenção, marcando o jogador com bola H x H, para parar o contra-ataque e permitir a organização defensiva; Apoia o companheiro que marca o adversário com bola, garantindo o apoio defensivo; Procura fechar eventuais linhas de passe e espaços livres, em zonas não próximas da bola, garantindo o equilíbrio defensivo; Participa em acções colectivas de defesa para retirar amplitude às acções do ataque (concentração defensiva).</p>	<p>7. Actividades diferenciadas. 8. Trabalho em grupos de nível. 9. Apoio/ajuda. 10. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p>		

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>Reage rapidamente à situação de perda da posse da bola da sua equipa, iniciando de imediato as acções de marcação, colaborando na organização do processo defensivo:</p> <p>Marca H x H o portador da bola, quando é o jogador mais próximo, independentemente do local em que aquele se movimenta:</p> <p>Posiciona-se obliquamente à linha de corrida do adversário, entre o jogador e a sua baliza, a uma distância variável, consoante ele se encontre mais longe ou mais perto da baliza;</p> <p>Coloca-se numa posição lateral, quando o jogador se encontra junto aos corredores laterais ou perto da linha final.</p> <p>Marca o jogador sem bola, tentando impedir situações de superioridade numérica ofensiva, aumentando a pressão à medida que a bola se aproxima do seu adversário directo ou este se aproxima do companheiro com bola.</p> <p>Aumenta a pressão quando o atacante se aproxima da baliza.</p> <p>Como guarda-redes, enquadra-se constantemente com a bola (sem perder a noção da baliza), procurando impedir o golo. Se recupera a bola, passa a um companheiro desmarcado, de preferência com linha de passe mais ofensiva.</p>			

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Avançado

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
GINÁSTICA DE APARELHOS	<p>Plinto transversal</p> <p>1- Roda</p> <p>- Plinto Longitudinal</p> <p>2- Salto entre-mãos</p> <p>- Mini-Trampolim</p> <p>3- Carpa de pernas afastadas e unidas.</p> <p>4- ¼ mortal à frente engrupado e encarpado.</p> <p>- Trave Olímpica</p> <p>5- Entrada de eixo.</p> <p>6- Volta (pivot) com balanço de uma perna.</p> <p>7- Saltos com recepção equilibrada: Gato, Corça.</p> <p>8- Avião.</p> <p>9- Saída em rodada.</p>	<p>1. Coopera com os colegas nas ajudas, paradas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. No Boque/Plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther) e chegando ao solo em condições de equilíbrio, para adoptar a posição de sentido, executa um conjunto de saltos (ver conteúdos).</p> <p>3. No Mini-Trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, executa um conjunto de saltos (ver conteúdos).</p> <p>4. Na trave, realiza um encadeamento de habilidades (ver conteúdos), utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio.</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo</p> <p>b. Pares</p> <p>c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade:</p> <p>a. Percurso;</p> <p>b. Circuito;</p> <p>c. Vagas;</p> <p>d. Colunas;</p> <p>e. Estafetas;</p> <p>f. Áreas de trabalho.</p> <p>3. Progressões Metodológicas.</p> <p>4. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas.</p> <p>5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno;</p> <p>b. Grupo de alunos;</p> <p>c. Turma.</p> <p>6. Actividades diferenciadas.</p> <p>7. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>8. Apoio/ajuda.</p> <p>9. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>10. Utilização do manual de Educação Física.</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Avançado

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
Ginástica de Solo	1- Rodada 2- Cambalhota à retaguarda com passagem por pino; 3- Posições de equilíbrio: avião, bandeira, taça. 4- Posições de flexibilidade com acentuada amplitude: espargata, ponte. 5- Posições de força: posição angular, pranchas faciais e dorsais. 6- Saltos, voltas e afundos. 7- Roda a um braço. 8- Salto de mãos à frente.	1. Coopera com os colegas nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Elabora , realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas indicadas. 3. Realiza em situação de exercício destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas indicadas: conteúdos 7 e 8.	1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual. 2. Situações de exercícios critério considerando a organização da actividade: a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho. 3. Progressões Metodológicas. 4. Explicação/demonstração das acções técnicas e respectivas componentes críticas. 5. Diferentes tipos de feed-back dirigidos: a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma. 6. Actividades diferenciadas. 7. Trabalho em grupos de nível. 8. Apoio/ajuda. 9. Questionamento dos alunos como método de ensino. 10. Utilização do manual de Educação Física.	Diagnóstica Formativa Sumativa	De acordo com as grelhas de composição curricular

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Avançado

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
NATAÇÃO	Realizar deslocamentos com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as técnicas de nado específicas, com as técnicas de partida e as técnicas de viragem. 1- Técnica de crol 2- Técnica de costas 3- Técnica de bruços 4- Técnica de mariposa 3- Partida nas técnicas de nado 5- Viragens nas técnicas de nado	O aluno: 1- Nada um percurso de 50 m na técnica de crol, com amplitude de movimentos e continuidade nas ações motoras, cumprindo as exigências técnicas respetivas; 2- Nada um percurso de 50 m na técnica de costas com amplitude de movimentos e continuidade nas ações motoras, cumprindo as exigências técnicas respetivas; 3- Nada um percurso de 50 m na técnica de bruços, com amplitude de movimentos e continuidade nas ações motoras, cumprindo as exigências técnicas respetivas; 4- Nada 25 m na técnica de mariposa, com amplitude de movimentos e continuidade nas ações motoras, cumprindo as exigências técnicas respetivas; 5- Inicia as provas ou percursos com partida em salto, cumprindo a trajetória aérea em "arco" e entrando na água para efetuar o deslize característico de cada técnica; 6- Utiliza corretamente as técnicas de viragem de acordo com a especificidade da técnica que está a nadar, permitindo a reorientação do corpo e o deslize adequado ao reinício da técnica; 7- Nada um percurso de 4x100 m estilos.	1. Situações de exercícios ou de jogos variados que incluam: • A respiração (com e sem apoio) contemplando os dois ciclos respiratórios; boca e nariz e rápido/ativo e prolongado; • Exploração da profundidade da piscina e da sua superfície contemplando exercícios de apanhar objetos, seguir colegas, transportar objetos, etc.; • Várias formas de deslocamento e rotações, em diferentes eixos e sentidos. 2. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos: a. Grupo b. Pares c. Individual. 3. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade: a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho. 4. Progressões Metodológicas.	Diagnóstica Formativa Sumativa Domínio de técnicas e procedimentos Provas individuais e/ou de grupo de avaliação Atitudes e valores	De acordo com as grelhas de composição curricular

ESCOLA BÁSICA PEDRO NUNES DE ALCÁCER DO SAL/ ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALCÁCER DO SAL

Departamento Curricular de Expressões

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física

Ano letivo: 2015 / 2016 Nível : Avançado

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
VOLEIBOL	<p>Regras do jogo:</p> <p>1- Dois toques; 2- Transporte; 3- Violações da rede e da linha divisória; 4- Formas de jogar a bola; 5- Nº de toques consecutivos por equipa;</p> <p>6- Bola fora; 7- Faltas no serviço; 8- Rotação ao serviço; 9- Sistema de pontuação.</p> <p>Ações técnico-táticas:</p> <p>10- Serviço por baixo; 11- Serviço por cima; 12- Passe alto de frente; 13- passe de costas; 14- Manchete; 15- Remate; 16- Bloco; 17- Deslocamentos e posições defensivas básicas; 18- Deslocamentos e posições ofensivas.</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>Em situação de jogo reduzido (4x4) com a rede a 2,20 metros de altura e o campo reduzido (6x12):</p> <p>4. Serve por baixo ou por cima tipo ténis, colocando a bola no campo oposto em profundidade;</p> <p>5. Recebe o serviço em manchete e coloca-a no passador, amortecendo-a, de forma a que este opte pela execução do passe do amorti ou do remate;</p>	<p>1. Situações de exercícios critério considerando a organização dos alunos:</p> <p>a. Grupo b. Pares c. Individual.</p> <p>2. Situações de exercícios critério considerando a organização da atividade:</p> <p>a. Percurso; b. Circuito; c. Vagas; d. Colunas; e. Estafetas; f. Áreas de trabalho</p> <p>3. Situações de jogo:</p> <p>a. Jogo formal; b. Jogo reduzido; c. Jogo adaptado; d. Jogo condicionado.</p> <p>4. Progressões Metodológicas.</p> <p>5. Explicação/demonstração das ações técnicas e respetivas componentes críticas.</p> <p>6. Diferentes tipos de feed-back dirigidos:</p> <p>a. Aluno; b. Grupo de alunos; c. Turma.</p>	<p>Diagnóstica Formativa Sumativa Domínio de técnicas e procedimentos Provas individuais e/ou de grupo de avaliação Atitudes e valores</p>	<p>De acordo com as grelhas de composição curricular</p>

TEMA / SUBTEMA	CONTEÚDOS / CONCEITOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO/INSTRUMENTOS	TEMPO
		<p>6. Na situação de passador, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro de modo a facilitar-lhe a finalização ou finaliza com passe colocado, remate ou amorti conforme o posicionamento da outra equipa</p> <p>7. Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização remata, passa colocado ou realiza o amorti, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da equipa e a trajetória da bola.</p> <p>8. Ao remate da sua equipa faz proteção ao ataque.</p> <p>9. Na defesa avisa os companheiros e posiciona-se para dar continuidade à jogada.</p> <p>10. Ao ataque da equipa contrária executa o bloco individual, procurando impedir que a bola transponha a rede.</p> <p>11. Desloca-se para fazer cobertura ao bloco da sua equipa.</p>	<p>7. Atividades diferenciadas.</p> <p>8. Trabalho em grupos de nível.</p> <p>9. Apoio/ajuda.</p> <p>10. Questionamento dos alunos como método de ensino.</p> <p>11. Utilização do manual de Educação Física.</p>		