



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Planificação a Longo Prazo
Ano Letivo 2016/2017

Nível de Ensino: 2.ºCEB

Áreas/Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 5.º

Curso:

Regular

VOC

Científico- Humanístico

Profissional

Período	Sequências/Temas//Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
1.º	Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> Resistência/Velocidade/Força Flexibilidade/Destreza Geral 	Bateria de testes Fitnessgram;	6
	Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas		Indicadores de desempenho;	
	Conhecimentos relativos aos fatores de Aptidão Física:	<ul style="list-style-type: none"> Frequência Cardíaca; Frequência Respiratória; Sinais exteriores de fadiga; Alimentação/reposo; Postura Corporal. 	Avaliação no domínio do “saber-saber” Questionamento;	3
	Jogos Pré-desportivos	Rabia / Jogo dos Passes / Mata Futebol Humano/Gira-Volei	Avaliação nos domínios do “saber -saber” “saber -fazer”	4
	Ginástica / Solo	<ul style="list-style-type: none"> Identificação dos aparelhos; Regras de segurança; Transporte do material; Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Roda. 	Observação direta da prestação motora dos alunos	6
	Atletismo	Corta-Mato/ Velocidade	Níveis de desempenho Marcas obtidas;	8
	Futsal	<ul style="list-style-type: none"> Identificação da corrida; Regras da corrida; Fundamentos técnicos. 	Avaliação dos gestos técnico-táticos em situação de exercício-critério e de jogo;	8
		<ul style="list-style-type: none"> Identificação e história da modalidade; Ações técnicas fundamentais; Ações Táticas fundamentais; Técnica do guarda-redes; Regras básicas do jogo: <ul style="list-style-type: none"> Início e reinício do jogo Reposição de bola em jogo Faltas e comportamento antidesportivo Pontapé livre Grande penalidade Arbitragem 	Trabalhos /Relatórios de atividade (<i>alunos com dispensa de atividade motora</i>) Ficha de avaliação de conhecimentos	1

2.º	Jogos Pré-desportivos	Rabia / Jogo dos Passes / Bola ao Capitão / Mata / Gira-Volei	Avaliação nos domínios do “saber -fazer”	4
	Ginástica/solo	Pino de cabeça	Observação direta da prestação	2
	Ginástica/Aparelhos	<ul style="list-style-type: none"> Boque - Salto de eixo Trave - Marcha à frente e atrás Trampolim sueco/reuther 	motora dos alunos Níveis de desempenho;	2
	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> Pega da raqueta/volante Posição-base/Deslocamentos Batimentos/Serviço Regras de jogo 	Avaliação dos gestos técnicos em situação de exercício -critério e jogo 1X1;	6
	Atletismo	<p>Corrida de Estafetas</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificação da corrida Regras da corrida Fundamentos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> Técnica de corrida Transmissão do Testemunho <p>Salto em comprimento</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificação do salto Técnica de salto Regras do salto 	Avaliação no domínio do “saber-estar”: Espírito de equipa e desportivo;	4
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> Origem e história da modalidade; Objetivo do jogo; Ações técnico-táticas fundamentais; Noção de ataque e defesa; Regras básicas do jogo. 	Marcas obtidas; Avaliação dos gestos técnico-táticos em situação de exercício -critério e jogo 1X1; 3X3; Trabalhos / Relatórios	8
3.º	Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas	<ul style="list-style-type: none"> Resistência/Velocidade/Força Flexibilidade/Destreza Geral 	Bateria de testes Fitnessgram;	4
	Ginástica /Aparelhos	<p>Minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto em extensão Meia pirueta vertical <p>Plinto - posição transversal (abordagem)</p>	Níveis de desempenho;	3
	Atletismo	<p>Lançamento da bola</p> <ul style="list-style-type: none"> Regras e regulamento Técnica de lançamento <p>Salto em Altura</p> <ul style="list-style-type: none"> Técnica de salto/ Técnica de Tesoura: <p>Regras e Regulamento do salto</p>	Marcas obtidas;	3
	Gira-Volei	<ul style="list-style-type: none"> Ações técnicas fundamentais: <ul style="list-style-type: none"> Posição-base Passe a duas mãos; Princípios táticos:2X2 Regras básicas do jogo. 	Avaliação dos gestos técnico-táticos;	6
			Trabalhos / Relatórios Ficha de avaliação de conhecimentos	1