



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Agrupamento de Escolas  
N.º 1 de Abrantes

## Planificação a Longo Prazo Ano Letivo 2016/2017

Nível de Ensino: Secundário

Áreas/Disciplina: Educação Física

Ano: 12º

Curso:

Regular

VOC

Científico- Humanístico

Profissional

Período	Sequências/Temas//Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
1.º	Ginástica Acrobática	Realização de figuras a pares ou trios, elementos de flexibilidade, de equilíbrio e de ginástica de solo. Introdução de música e possível esquema.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registo de observação direta:</li> <li>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</li> <li>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, participação e cumprimento das tarefas, cooperação e expressão;</li> <li>.Grelha de avaliação do protocolo da atividade física e desportiva.</li> <li>- Grelha de registo da autoavaliação.</li> </ul>	As aulas previstas dependem do roulement e das condições climatéricas.
	Basquetebol	Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: receção-enquadramento; lançamento parado e na passada; drible de progressão e de proteção; passe e corte; posição defensiva básica; deslocamentos; desmarcação mostrando a mão alvo; ressalto ofensivo e defensivo; exploração dos espaços aclarados. Métodos defensivo: defesa HxH (marcação do jogador com e sem bola). Métodos ofensivo: contra-ataque e ataque organizado.		
	Domínio Cognitivo	Estilo de vida saudável e abordagem teórica das modalidades abordadas no 1º período.		
2.º	Ginástica de Aparelhos	Boque: salto ao eixo e salto entre mãos. Plinto: salto ao eixo e salto entre mãos. Minitrampolim: salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta, pirueta e salto de carpa (opcional: mortal à frente).	<ul style="list-style-type: none"> <li>.Grelha de avaliação do protocolo da atividade física e desportiva.</li> <li>- Grelha de registo da autoavaliação.</li> </ul>	
	Rãguebi	Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: receção e controlo da bola; passe, desmarcação e deslocamentos, ensaio. Bitoque rãguebi.		
	Domínio Cognitivo	Estilo de vida saudável e abordagem teórica das modalidades abordadas no 2º período.		
3.º	Capacidades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência</li> <li>- Força</li> <li>- Velocidade</li> <li>- Flexibilidade</li> <li>- Destreza Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho.</li> </ul>	
	Voleibol	Regras e fundamentos técnico-táticos: passe alto de frente e costas; posição base; deslocamentos; manchete; serviço por baixo e por cima; remate em apoio e em salto, bloco e proteção ao bloco. Método defensivo: defesa em W. Método ofensivo: ataque organizado.		