



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Planificação a Longo Prazo Ano Letivo 2016/2017

Nível de Ensino: Básico

Áreas/Disciplina: Educação Física

Ano: 7º

Curso:

Regular

VOC

Científico- Humanístico

Profissional

Período	Sequências/Temas//Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
1.º	Ginástica de Solo	Rolamento à frente e à retaguarda engrupado, ponte, avião.	- Registo de observação direta: .Grelha de registo da avaliação diagnóstica; .Ficha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, participação e cumprimento das tarefas, cooperação e expressão; .Grelha de avaliação do protocolo da atividade física e desportiva. - Grelha de registo da autoavaliação.	As aulas previstas dependem do roulement e das condições climáticas.
	Basquetebol	Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: receção-enquadramento, lançamento parado, drible de progressão, drible de proteção e posição defensiva básica (enquadramento defensivo). Métodos defensivos: marcação HxH (marcação do jogador com e sem bola).		
	Domínio Cognitivo	Estilo de vida saudável, higiene e abordagem teórica das modalidades abordadas no 1º período.		
2.º	Ginástica de Aparelhos	- Bock: salto ao eixo e salto entre mãos. - Plinto: subida a pés juntos e saída com salto ao eixo. - Minitrampolim: salto em extensão, engrupado e meia pirueta.	- Grelha de registo da autoavaliação.	
	Futebol /Corfebol	- Regras, princípios de jogo e fundamentos técnico-táticos.		
	Domínio Cognitivo	Estilo de vida saudável, higiene e abordagem teórica das modalidades abordadas no 2º período.		
3.º	Capacidades Físicas	- Resistência - Força - Velocidade - Flexibilidade - Destreza Geral	Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho.	
	Atletismo	- Corrida de resistência; - Corrida de velocidade; - Salto em altura/comprimento/ estafetas.		
	Voleibol	Regras, fundamentos técnico-táticos: passe alto de frente, serviço por baixo e jogo 2x2.		