



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Planificação a Longo Prazo Ano Letivo 2016/2017

Nível de Ensino: Básico

Áreas/Disciplina: Educação Física

Ano: 9º

Curso:

Regular

VOC

Científico- Humanístico

Profissional

Período	Sequências/Temas//Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
1.º	Dança	Ritmo, coordenação, postura, passos e possível coreografia. Danças sociais, tradicionais portuguesas ou dança aeróbica.	- 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 climatéricas.
	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: salto ao eixo no plinto longitudinal e entre mãos no plinto transversal. Minitrampolim: salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta, pirueta e salto de carpa com os membros inferiores afastados.	Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho.	
	Futebol de 7 / Futsal	Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos (passe, receção, condução de bola, remate e desmarcação). Métodos defensivos (marcação HxH, marcação do jogador com e sem bola). Métodos ofensivos (criação de situações de superioridade numérica).		
	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		
	Voleibol	Regras, fundamentos técnico-táticos (passe alto de frente, serviço por baixo, serviço por cima, manchete, remate em		

		apoio e jogo 2x2 e 4x4).		
--	--	--------------------------	--	--