



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Agrupamento de Escolas  
N.º 1 de Abrantes

## Planificação a Longo Prazo Ano Letivo 2016/2017

Nível de Ensino: Básico

Áreas/Disciplina: Educação Física

2ºAno

Curso:

Regular

VOC

Científico- Humanístico

Profissional

| Período                | Sequências/Temas//Módulos   | Conteúdos Programáticos/Domínios  | Instrumentos de Avaliação   | Tempos Letivos  |
|------------------------|---|---|---|---|
| Ao longo do ano letivo | - Módulo 6 -<br>Capacidades Físicas   | - Resistência<br>- Força<br>- Velocidade<br>- Flexibilidade<br>- Destreza Geral   | - Registo de observação direta:<br>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;<br>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, participação e cumprimento das tarefas, cooperação e expressão;<br>.Grelha de avaliação do protocolo da atividade física e desportiva. | (*78 tempos letivos para os módulos a desenvolver)<br><br>*As aulas previstas dependem do roulement e das condições climatéricas. |
|                        | - Módulo 7 -<br>Ginástica de Aparelhos  | Bock: Salto ao eixo e salto entre mãos.<br>Plinto: Rolamento à frente no plinto longitudinal. Subida a pés juntos e saída com salto ao eixo.<br>Minitrampolim: Salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta e salto de carpa com os membros inferiores afastados.   | - Grelha de registo da autoavaliação.   |   |
|                        | - Módulo 8 -<br>Voleibol<br><br>Futebol   | Regras, princípios de jogo e fundamentos técnico-táticos.   | - Grelha de registo da autoavaliação.   |   |
|                        | - Módulo 9 -<br>(Opta por uma das modalidades)<br>Badminton:<br><br>Atividades de exploração da natureza (Orientação)<br><br>Corfebol | Regras, batimentos acima da cabeça (clear e amortie) e batimentos abaixo da cintura (lob).<br><br>Realizar uma atividade de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.<br><br>Regras e fundamentos técnico-táticos. | - Grelha de registo da autoavaliação.<br><br>Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do   |   |

|  |                            |  |           |  |
|--|----------------------------|--|-----------|--|
|  | - Módulo 10 -<br>Atletismo | Salto em comprimento/salto em<br>altura/estafetas. | trabalho. |  |
|--|----------------------------|--|-----------|--|