



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Planificação a Longo Prazo Ano Letivo 2016/2017

Nível de Ensino: Secundário

Áreas/Disciplina: Educação Física

Ano: 10º

Curso:

Regular

VOC

Científico- Humanístico

Profissional

Período	Sequências/Temas/ Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
Ao longo do ano letivo	Módulo 1 - Desportos Coletivos I	<p>Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes:</p> <p><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras. - Princípios de Jogo. - Fundamentos técnico-táticos: Recepção-enquadramento; lançamento parado e na passada; drible de progressão e de proteção; passe e corte; posição defensiva básica; deslocamentos; desmarcação mostrando a mão alvo; ressaltos ofensivo e defensivo; exploração dos espaços aclarados. <p><u>Futebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras - Princípios de Jogo - Fundamentos técnico-táticos: Recepção e controlo da bola; remate; condução de bola; cabeceamento; finta; pressão; desmarcação; marcação; desarme; interceção; apoio ao companheiro com bola. - Métodos Defensivo: defesa HxH e introdução à zona. Ofensivo: contra-ataque e ataque organizado. <p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras - 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. <p>- Métodos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>63 tempos letivos</p> <p>O número de aulas previstas depende do roulement e das condições climatéricas</p>

		Defensivo: defesa em W. Ofensivo: ataque organizado.		
--	--	---	--	--

Período	Sequências/Temas/Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
Ao longo do ano letivo		<u>Andebol</u> - Regras. - Princípios de Jogo. - Fundamentos técnico-táticos: Recepção-enquadramento; desmarcação, ocupação racional do espaço, transições defesa/ataque, defesa a uma e duas linhas, contra-ataque. - Métodos Defensivo: defesa HxH (marcação do jogador com e sem bola), defesa à zona.		63 tempos letivos O número de aulas previstas depende do roulement e das condições climatéricas
	Módulo 4 - Ginástica I	<u>Solo</u> Rolamento à frente (engrupado e com os membros inferiores afastados e estendidos), rolamento à retaguarda (engrupado e com os membros inferiores estendidos e afastados), posições de flexibilidade (ponte e /ou espargata), posição de equilíbrio estático (avião), apoio facial invertido (de cabeça, de antebraços e de braços), roda. <u>Aparelhos</u> - Minitrampolim Salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta, pirueta e salto de carpa (membros inferiores estendidos, juntos e afastados).	-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; .Ficha de exercícios-critério; - Grelha de registo da autoavaliação.	
	Módulo 7 -Atletismo/Raquetes I	Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes: <u>Atletismo:</u> - Resistência e Velocidade. - Lançamento do peso/ salto em comprimento/ salto em altura <u>Badminton:</u> - Regras - Fundamentos técnicos: Executa: serviço curto e longo, clear, lob, finalização. - Jogo de Singulares	-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; .Ficha de exercícios-critério; - Grelha de registo da autoavaliação.	
Ao longo do ano letivo	Módulo 10 - Dança I	- Danças sociais/ tradicionais portuguesas/ 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; .Ficha de exercícios-critério; - Grelha de registo da autoavaliação.	

--	--	--	--	--

Período	Sequências/Temas/ Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
	Módulo 13 - Atividade Física/ Contextos e Saúde I	<p>1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Teste. - Fichas de trabalho. - Relatórios. - Trabalhos de pesquisa. - Questionário. - Grelha de registo da autoavaliação. 	
	Módulo 16 - Aptidão física I	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência • Força • Velocidade • Flexibilidade <p>Destreza Geral</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	