



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



## 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
Ao longo do ano letivo	Módulo 3  - Desportos Coletivos III	<p><b>Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes, que já tenha sido abordada no 10º ou 11º ano:</b></p> <p><u>Basquetebol</u> - 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; ressaltos ofensivo e defensivo; exploração dos espaços aclarados. - Métodos Defensivo: defesa HxH (marcação do jogador com e sem bola).</p> <p><u>Futebol</u> - Regras - Princípios de Jogo - Fundamentos técnico-táticos: Receção 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> <p><u>Voleibol</u> - 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>	<p>- 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>	<p>44 tempos letivos</p> <p>O número de aulas previstas depende do roulement e das condições climatéricas</p>

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

Período	Sequências/Temas/ Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
Ao longo do ano letivo		<p>Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras.</li> <li>- Princípios de Jogo.</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos: Receção-enquadramento; desmarcação, ocupação racional do espaço, transições defesa/ataque, defesa a uma e duas linhas, contra-ataque.</li> <li>- Métodos</li> </ul> <p>Defensivo: defesa HxH (marcação do jogador com e sem bola), defesa à zona.</p>		<p>44 tempos letivos</p> <p>O número de aulas previstas depende do roulement e das condições climatéricas</p>
	Módulo 6  - Ginástica III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de figuras a pares ou trios, com possibilidade de integrar elementos de flexibilidade, de equilíbrio e de ginástica de solo.</li> <li>- Introdução de música e possível esquema.</li> </ul>	<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>.Ficha de exercícios-critério;</li> <li>- Grelha de registo da autoavaliação.</li> </ul>	
	Módulo 9  - Atividades de exploração da natureza/natação	<p><b>Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p>No caso de existirem instalações, pode-se integrar a Natação: Flutuação (dorsal e ventral); equilíbrio; respiração; imersão; propulsão; técnica de crol e costas.</p>	<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>.Ficha de exercícios-critério;</li> <li>- Grelha de registo da autoavaliação.</li> </ul>	
	Módulo 12  - Dança III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Danças sociais, tradicionais portuguesas ou dança aeróbica.</li> </ul>	<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>.Ficha de exercícios-critério;</li> <li>- Grelha de registo da autoavaliação.</li> </ul>	

Período	Sequências/Temas/ Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
Ao longo do ano letivo	Módulo 15  - Atividade Física/ Contextos e Saúde III	<p>6. Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>7. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;</li> <li>- A corrupção vs verdade desportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste.</li> <li>- Fichas de trabalho.</li> <li>- Relatórios.</li> <li>- Trabalhos de pesquisa.</li> <li>- Questionário.</li> <li>- Grelha de registo da autoavaliação.</li> </ul>	
	Módulo 16  - Aptidão física II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência</li> <li>• Força</li> <li>• Velocidade</li> <li>• Flexibilidade</li> </ul> <p>Destreza Geral</p>	<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>	