



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Planificação a Longo Prazo Ano Letivo 2017/2018

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
1.º	Ginástica de Solo	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 e de antebraços), roda.	- 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.	As aulas previstas dependem do roulement e das condições climáticas.
	Corfebol	Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: passe de peito, passe de ombro, lançamento a 2 mãos e na passada. Métodos defensivos: marcação HxH (marcação do jogador com e sem bola). Métodos ofensivos: desmarcação e jogo reduzido.	- 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.	
	Domínio Cognitivo	Estilo de vida saudável e abordagem teórica das modalidades abordadas no 1º período.	- Grelha de registo da autoavaliação.	
2.º	Ginástica de Aparelhos	Boque: salto ao eixo e salto entre mãos. Plinto: salto ao eixo e salto entre mãos. Minitrampolim: salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta, pirueta e salto de carpa (opcional: mortal à frente).	- Grelha de registo da autoavaliação.	As aulas previstas dependem do roulement e das condições climáticas.
	Futebol de 7 / Futsal	Regras, princípios de jogo e 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. Métodos ofensivo: contra-ataque e ataque organizado.	Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho.	
	Domínio Cognitivo	Estilo de vida saudável e abordagem teórica das modalidades abordadas no 2º período.		

3.º	Capacidades Físicas (Fitescola*) * Projeto desenvolvido ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência - Força - Velocidade - Flexibilidade - Destreza Geral 		
	Voleibol	<p>Regras e fundamentos técnico-táticos: passe alto de frente e costas; posição base; deslocamentos; manchete; serviço por baixo e por cima; remate em apoio.</p> <p>Método defensivo: defesa em W.</p> <p>Método ofensivo: ataque organizado.</p>		
	Natação	Flutuação (dorsal e ventral); equilíbrio; respiração; imersão; propulsão; técnica de crol e costas.		