



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Agrupamento de Escolas
N.º 1 de Abrantes

Planificação a Longo Prazo Ano Letivo 2017/2018

Nível de Ensino: Secundário

Áreas/Disciplina: Educação Física

Ano: 11º

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 e ou bandeira), apoio facial invertido (de cabeça, de antebraços e braços), roda e rodada.	- 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.
	Basquetebol	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; ressalto ofensivo e defensivo; exploração dos espaços aclarados. Métodos defensivo: defesa HxH (marcação do jogador com e sem bola). Métodos ofensivo: contra-ataque e ataque organizado.	- Grelha de registo da autoavaliação.	
	Domínio Cognitivo	Estilo de vida saudável e abordagem teórica das modalidades abordadas no 1º período.	Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho.	
2.º	Dança	Ritmo, coordenação, postura, passos e possível coreografia. Danças sociais, tradicionais portuguesas ou dança aeróbica.		
	Futebol de 7 / Futsal	Regras, princípios de Jogo, fundamentos técnico-táticos: receção e controlo da bola; remate; condução de bola; cabeceamento; finta; pressão; desmarcação; marcação; desarme; interceção; penetração; cobertura ofensiva. Métodos defensivo: defesa HxH e introdução à zona. Método ofensivo: contra-ataque e ataque organizado.		
	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	- Resistência - Força - Velocidade - Flexibilidade - Destreza Geral		

	Voleibol	Regras e 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, bloco e proteção ao bloco. Método defensivo: defesa em W. Método ofensivo: ataque organizado.		
--	----------	---	--	--