



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Agrupamento de Escolas
N.º 1 de Abrantes

Planificação a Longo Prazo Ano Letivo 2017/2018

Nível de Ensino: Básico

Áreas/Disciplina: Educação Física

Ano: 7º

Curso:

Regular

VOC

Científico- Humanístico

Profissional

Período	Sequências/Temas//Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
A O L O N G O D O A N O L E T I V O	Ginástica de Solo	Rolamento à frente e à retaguarda engrupado, passagem e subida para pino, iniciação à roda, posições de flexibilidade.	- 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, drible de progressão, drible de proteção e posição defensiva básica (enquadramento defensivo). Métodos defensivos: marcação HxH (marcação do jogador com e sem bola).	- Grelha de registo da autoavaliação.	
	Orientação	Identifica percursos e simbologia básica; Orienta o mapa; Localiza o espaço envolvente; Identifica a melhor opção de percurso; Cumprir o percurso o mais rapidamente possível.	- Grelha de registo da autoavaliação.	
	Badminton	- Regras, princípios de jogo e fundamentos técnico-táticos. Posição base; Tipos de pega; Batimentos: serviço, clear e lob.	- Grelha de registo da autoavaliação.	
	Domínio Cognitivo	Abordagem teórica das modalidades abordadas na aula; Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho.	
	Capacidades Físicas (Fitescola*) ** Projeto desenvolvido ao longo do ano	- Resistência - Força - Velocidade - Flexibilidade - Destreza Geral		
	Atletismo	- Corrida de resistência/velocidade; - Lançamento da bola; - Salto em altura/comprimento.		