



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: 8º

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 à retaguarda engrupado, ponte, avião e apoio facial invertido.	- 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.	As aulas previstas dependem do roulement e das condições climatéricas.
	Basquetebol	Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: receção-enquadramento, lançamento parado, drible de progressão, drible de proteção e posição defensiva básica (enquadramento defensivo). Métodos defensivos: marcação HxH (marcação do jogador com e sem bola).		
	Domínio Cognitivo	Estilo de vida saudável, higiene e abordagem teórica das modalidades abordadas no 1º período.		
2.º	Badminton	Regras, batimentos acima da cabeça (clear e amortie), batimentos abaixo da cintura (lob) e jogo de singulares.	- Grelha de registo da autoavaliação.	As aulas previstas dependem do roulement e das condições climatéricas.
	Futebol de 7 / Futsal	Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos (passe, receção, condução de bola, remate e desmarcação). Métodos defensivos (marcação HxH, marcação do jogador com e sem bola).		
	Domínio Cognitivo	Estilo de vida saudável, higiene 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	Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho.	
	Voleibol	Regras, fundamentos técnico-táticos (passe alto de frente, serviço por baixo, manchete e jogo 2x2).		