



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
Ao longo do ano letivo	Módulo 1 - Desportos Coletivos I	<p><b>Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes:</b></p> <p><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras.</li> <li>- Princípios de Jogo.</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos: Recepção-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.</li> </ul> <p><u>Futebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras</li> <li>- Princípios de Jogo</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos: Recepção e controlo da bola; remate; condução de bola; cabeceamento; finta; pressão; desmarcação; marcação; desarme; interceção; apoio ao companheiro com bola.</li> <li>- Métodos</li> <li>Defensivo: defesa HxH e introdução à zona.</li> <li>Ofensivo: contra-ataque e ataque organizado.</li> </ul> <p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras</li> <li>- 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.</li> <li>- Métodos</li> <li>Defensivo: defesa em W.</li> <li>Ofensivo: ataque organizado.</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>.Grelha de avaliação do protocolo da atividade física e desportiva.</li> <li>- Grelha de registo da autoavaliação.</li> </ul>	<p>72 tempos letivos</p> <p>O número de aulas previstas depende do roulement e das condições climatéricas</p>

Período	Sequências/Temas/ Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
Ao longo do ano letivo		<u>Andebol</u> - Regras. - Princípios de Jogo. - Fundamentos técnico-táticos: Recepção-enquadramento; desmarcação, ocupação racional do espaço, transições defesa/ataque, defesa a uma e duas linhas, contra-ataque. - Métodos Defensivo: defesa HxH (marcação do jogador com e sem bola), defesa à zona.		72 tempos letivos  O número de aulas previstas depende do roulemen t e das condições climatéric as
	Módulo 4  - Ginástica I	<u>Solo</u> 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, de antebraços e de braços), roda.  <u>Aparelhos</u> - Minitrampolim Salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta, pirueta e salto de carpa (membros inferiores estendidos, juntos e afastados).	-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; .Ficha de exercícios- critério;  - Grelha de registo da autoavaliação.	
	Módulo 7  -Atletismo/Raquetes I	<b>Os formandos em consenso com o            formador optam por uma das            modalidades seguintes:</b> <u>Atletismo:</u> - Resistência e Velocidade. - Lançamento do peso/ salto em comprimento/ salto em altura  <u>Badminton:</u> - Regras - Fundamentos técnicos: Executa: serviço curto e longo, clear, lob, finalização. - Jogo de Singulares	-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; .Ficha de exercícios- critério; - Grelha de registo da autoavaliação.	
Ao longo do ano letivo	Módulo 10  - Dança I	- Danças sociais/ tradicionais portuguesas/ dança aeróbica.	-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; .Ficha de exercícios- critério; - Grelha de registo da autoavaliação.	

Período	Sequências/Temas/ Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
	Módulo 13  - Atividade Física/ Contextos e Saúde I	<p>1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>- Teste.</p> <p>- Fichas de trabalho.</p> <p>- Relatórios.</p> <p>- Trabalhos de pesquisa.</p> <p>- Questionário.</p> <p>- Grelha de registo da autoavaliação.</p>	<p>72 tempos letivos</p> <p>O número de aulas previstas depende do roulement e das condições climatéricas</p>
	Módulo 16  - Aptidão física I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência</li> <li>• Força</li> <li>• Velocidade</li> <li>• Flexibilidade</li> </ul> <p>Destreza Geral</p>	<p>- Registo de observação direta:</p> <p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, participação e cumprimento das tarefas, cooperação e expressão;</p> <p>.Grelha de avaliação do protocolo da atividade física e desportiva.</p> <p>- Grelha de registo da autoavaliação.</p>	