



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



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
Ao longo do ano letivo	Módulo 2 - Desportos Coletivos II	<p>Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes, que não tenha sido abordada no 10º ano:</p> <p><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; ressaltos ofensivo e defensivo; exploração dos espaços aclarados. - Métodos Defensivo: defesa HxH (marcação do jogador com e sem bola). <p><u>Futebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras - Princípios de Jogo - 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. Ofensivo: contra-ataque e ataque organizado. <p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registo de observação direta: <ul style="list-style-type: none"> .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. 	<p>54 tempos letivos</p> <p>O número de aulas previstas depende do roulement e das condições climatéricas</p>

		- Métodos Defensivo: defesa em W. Ofensivo: ataque organizado.		
--	--	--	--	--

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: Receção-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.		54 tempos letivos O número de aulas previstas depende do roulemen t e das condições climatéric as
	Módulo 5 - Ginástica II	<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 e de antebraços), roda, rodada. <u>Aparelhos</u> - Bock /plinto Salto ao eixo e salto entre mãos.	-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 8 -Atletismo/Raquetes I	Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes: <u>Atletismo:</u> - Resistência e Velocidade. - Lançamento do peso/ salto em cumprimento/ salto em altura <u>Badmínton:</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.	
	Módulo 11 - Dança II	-- Danças sociais/ danças 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.	
Ao longo do ano letivo				

Período	Sequências/Temas/ Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
	Módulo 14 - Atividade Física/ Contextos e Saúde II	<p>4. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>5. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste. - Fichas de trabalho. - Relatórios. - Trabalhos de pesquisa. - Questionário. - Grelha de registo da autoavaliação. 	<p>54 tempos letivos</p> <p>O número de aulas previstas depende do roulement e das condições climatéricas</p>
	Módulo 16 - Aptidão física II	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência • Força • Velocidade • Flexibilidade <p>Destreza Geral</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	