



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: 12º

Curso:

Regular

VOC

Científico- Humanístico

Profissional

| Período | Sequências/Temas/ Módulos | Conteúdos Programáticos/Domínios | Instrumentos de Avaliação | Tempos Letivos |
|------------------------------|---|--|---|---|
| Ao longo do ano letivo | Módulo 3 - Desportos Coletivos III | <p>Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes, que já tenha sido abordada no 10º ou 11º 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 ofensivos e defensivos; 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. - Métodos Defensivo: defesa em W. Ofensivo: ataque organizado. | <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. | <p>44 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 | | <p><u>Andebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Defensivo: defesa HxH (marcação do jogador com e sem bola), defesa à zona.</p> | | <p>44 tempos letivos</p> <p>O número de aulas previstas depende do roulement e das condições climatéricas</p> |
| | Módulo 6 - Ginástica III | <ul style="list-style-type: none"> - Realização de figuras a pares ou trios, com possibilidade de integrar elementos de flexibilidade, de equilíbrio e de ginástica de solo. - Introdução de música e possível esquema. | <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; .Ficha de exercícios-critério; - Grelha de registo da autoavaliação. | |
| | Módulo 9 - Atividades de exploração natureza/natação de da | <p>Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar uma atividade de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente. <p>No caso de existirem instalações, pode-se integrar a Natação: Flutuação (dorsal e ventral); equilíbrio; respiração; imersão; propulsão; técnica de crol e costas.</p> | <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; .Ficha de exercícios-critério; - Grelha de registo da autoavaliação. | |
| | Módulo 12 - Dança III | <ul style="list-style-type: none"> - Danças sociais, tradicionais portuguesas ou dança aeróbica. | <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; .Ficha de exercícios-critério; - Grelha de registo da autoavaliação. | |

| Período | Sequências/Temas/ Módulos | Conteúdos Programáticos/Domínios | Instrumentos de Avaliação | Tempos Letivos |
|------------------------------|---|--|--|---|
| Ao longo do ano letivo | Módulo 15 - Atividade Física/ Contextos e Saúde III | <p>6. Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>7. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; - A corrupção vs verdade desportiva. | <ul style="list-style-type: none"> - Teste. - Fichas de trabalho. - Relatórios. - Trabalhos de pesquisa. - Questionário. - Grelha de registo da autoavaliação. | <p>44 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. | |