

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

DEPARTAMENTO: **EXPRESSÕES** † ÁREA DISCIPLINAR: **620 - EDUCAÇÃO FÍSICA** † DISCIPLINA: **Educação Física**

NÍVEL DE ENSINO: **3.º Ciclo** CURSO: ----- ANO: **8.º** - ANO LETIVO: **2018/19** MANUAL: **Educação Física – 7º/8º/9º, da Porto Editora**  
(Deve aguardar o início do ano letivo para adquirir este manual se o professor o indicar)

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
Autoavaliação	Autoavaliação	Trabalho individual	Ficha individual escrita	3	1º,2º,3ºP
Atletismo	<p><b>Corrida de estafetas</b> (Em corrida de estafetas (4 x 60 metros), entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e/ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.)</p> <p><b>Corrida de obstáculos/barreiras</b> (Efetua uma corrida de barreiras (até +-50m, com 10 a 12 metros antes da 1ª barreira, 6 a 8 metros entre barreiras e 8 a 10 metros após a última barreira e até à meta.), com partida de pé. Acelera até à primeira barreira, passando-a de forma equilibrada/rasante e sem perder o ritmo de corrida. Mantém o ritmo de corrida elevado entre as barreiras, passando-as com trajetória rasante e equilibrada, sem desaceleração nítida. Após passar a última barreira, termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.)</p> <p><b>Salto em altura</b> Salta em altura com a técnica de Tesoura, com</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho em grupos</p> <p>Trabalho em vaga</p> <p>Concursos</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	18	1ºP

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<p>corrida de aproximação (5 a 10 passadas) oblíqua em relação à fasquia, pelo lado do membro inferior de balanço. O último passo é mais rápido, com contacto claro pelo calcanhar e o tronco com ligeira inclinação atrás. Após uma extensão ativa da perna de balanço e dos braços para cima, em direção à fasquia, a perna de impulsão é recolhida para cima de forma a que a fasquia seja ultrapassada com os dois joelhos à altura do peito, com o tronco inclinado à frente. O contacto com o solo é feito, primeiramente, com o pé de balanço.)</p>				
Voleibol	<p><b><u>Conhecimento</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceita decisões da arbitragem, identificando sinais e trata com respeito todos os intervenientes</li> <li>- Conhece o objetivo do jogo</li> <li>- Conhece o modo de execução das seguintes ações técnico-táticas: serviço por baixo, passe, manchete.</li> <li>- Conhece as regras do jogo: dois toques, transporte, violações de rede e linha central, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, faltas no serviço, rotação ao serviço, sistema de pontuação</li> <li>- Arbitra adequadamente</li> </ul> <p><b><u>Procedimentos Técnico-Táticos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo 2x2 em campo reduzido</li> <li>- Serve por baixo com colocação da bola para dificultar a receção do adversário</li> <li>- Recebe o serviço em passe ou manchete alta para o passador.</li> <li>- Na situação de passador , executa o passe para o</li> </ul>	<p>Situações analíticas</p> <p>Circuitos técnicos</p> <p>Jogos reduzidos</p> <p>Trabalho em grupos</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	15	1ºP

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<p>companheiro poder finalizar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Finaliza com passe colocado para zonas descobertas pela defesa do adversário</li> <li>- Verbaliza a intenção de tocar a bola</li> <li>- Defende em passe ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa</li> </ul> <p><b>Gestos Técnicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe de frente</li> <li>- Manchete</li> <li>- Serviço por Baixo</li> </ul>				
Escalada	<p><b>Conhecimento</b></p> <p>Conhece e utiliza o equipamento específico da atividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para equipar a via de escalada: mosquetões, descensores, cordas, arnês e nós.</p> <p>Executa a arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte</p> <p><b>Procedimentos Técnico</b></p> <p><b>Escalada em sistema top rope</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encordoa-se ao arnês corretamente e aguarda corda tensa para o início da escalada.</li> <li>- Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.</li> <li>- Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.</li> <li>- Procura uma posição vertical com o centro de</li> </ul>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho em grupos</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	15	2º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<p>gravidade próximo da parede de escalada, por ação dos braços ligeiramente fletidos, com as mãos e pés colocados conforme as dificuldades e presas encontradas.</p> <p>- Desce para a base da via mantendo uma posição vertical à parede.</p> <p><b>Segurança</b></p> <p>- Encordoa-se ao arnês corretamente</p> <p>- Coloca corretamente a corda no descensor e na relação com o corpo.</p> <p>- Controla a corda com uma ou ambas as mãos e mantém sempre a corda tensa</p> <p>- Mantém sempre o colega no campo visual, controlando sempre todo o percurso.</p> <p>- Desce o colega suavemente evitando quedas bruscas.</p> <p><b>Rapel</b></p> <p>- Desce com segurança, em rapel com descensor, segurando sempre a corda e mantendo uma posição vertical à parede.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca corretamente a corda no descensor e na relação com o corpo.</li> <li>• Controla a corda com uma ou ambas as mãos.</li> </ul>				

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
Ginástica de solo e aparelhos	<p><b>SOLO</b></p> <p>Conhece e respeita as regras de segurança</p> <p>Colabora na organização e preservação do material.</p> <p><b>Elabora, realiza e aprecia uma sequência</b> de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p><b>Rolamento à frente</b>, terminando em equilíbrio com os membros inferiores, afastados ou unidos, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p><b>Rolamento à retaguarda</b>, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p><b>Apoio facial invertido</b>, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em rolamento à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p><b>Roda</b>, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p><b>Avião</b>, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p><b>Posições de flexibilidade</b> à sua escolha, com acentuada amplitude (<b>ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. </b>).</p> <p><b>Saltos, voltas e afundos</b> em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p><b>APARELHOS (plinto transversal e minitrampolim)</b></p>	<p>Situações analíticas</p> <p>Trabalho em pequenos grupos.</p> <p>Sequências gímnicas</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	15	2ºP

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<p>Conhece e respeita as regras de segurança</p> <p>Colabora na organização e preservação do material.</p> <p>No <i>plinto</i>, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther ou sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p><b>Salto de eixo</b>:, realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.</p> <p><b>Salto entre-mãos</b>:, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>No <i>minitrampolim</i>, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p><b>Salto em extensão (vela)</b>, após corrida de balanço colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p><b>Salto engrupado</b>, após corrida de balanço com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p><b>Pirqueta vertical</b> após corrida de balanço quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p><b>Carpa de membros inferiores afastados</b>, após corrida de balanço realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p>				

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
Badminton	<p>- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>- Em <i>situação de jogo de singulares (1x1)</i>, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante utilizando diferentes tipos de batimentos: "clear", "lob", "amorti" e "drive".</p> <p>- Serviço curto e comprido.</p>	<p>Situações analíticas.</p> <p>Trabalho em pequenos e grandes grupos.</p> <p>Trabalho individual.</p> <p>Jogos adaptados.</p> <p>Trabalho por estações.</p> <p>Jogos singulares e pares (1x1) e (2x2)</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	9	3º P
Andebol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras do jogo e sinais da arbitragem;</li> <li>• Jogo GR+4x4+GR;</li> <li>• Desmarcação;</li> <li>• Ocupação racional do espaço;</li> <li>• Pega na bola;</li> <li>• Passe/receção;</li> <li>• Drible;</li> <li>• Remate (apoio e suspensão);</li> <li>• Atitude defensiva;</li> <li>• Interceção;</li> <li>• Técnica de GR.</li> <li>• Atuação como árbitro;</li> <li>• Ataque rápido e contra-ataque (direto ou apoiado);</li> <li>• Fintas e mudanças de direção;</li> </ul>	<p>Situações analíticas</p> <p>Circuitos técnicos</p> <p>Jogos Reduzidos</p> <p>Trabalho em grupos</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	9	3º P

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcação individual.</li> </ul>				
Futebol	<p><b>Gestos técnicos:</b></p> <p>- Passe; receção; remate; condução de bola; drible; finta; técnica de guarda-redes; dobras; interceção; desarme</p> <p><b>Ações táctico-técnicas:</b></p> <p><b>Ofensivas:</b> Enquadramento ofensivo; desmarcação de apoio e de rutura; fixar ação do adversário; combinações tácticas ofensivas (“tabelinhas”)</p> <p><b>Defensivas:</b> marcação; pressão ao adversário direto com bola; compensação.</p> <p><b>Princípios de Jogo:</b></p> <p><b>Ofensivos:</b> Penetração; cobertura ofensiva.</p> <p><b>Defensivos:</b> Contenção; cobertura defensiva.</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho em grupos</p> <p>Formas de organização:</p> <p>2x2, 3x3, GR+2x2+GR, GR+3x3+GR</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	9	3ºP



Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
Aptidão Física	Qualidades biomotoras Exercitação da resistência aeróbia, força, velocidade e flexibilidade.	Trabalho individual e em grupos	Avaliação formativa Testes práticos Registos de observações	12	1º, 2º 3º

Nota: Poderá haver alteração na ordem de lecionação das unidades didáticas se, ao mesmo tempo letivo, estiverem várias turmas com a mesma unidade didática.

Oliveira da Azeméis, 25 de junho de 2018

O Coordenador de Área Disciplinar

Nuno Guerra

O Coordenador de Departamento

Mário Luís Xavier