

PLANIFICAÇÃO ANUAL

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

NÍVEL DE ENSINO: **3.º Ciclo** CURSO: ----- ANO: **9.º** - ANO LETIVO: **2018/19** MANUAL: **Educação Física – 7º/8º/9º, da Porto Editora**
(Deve guardar 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
Andebol	<p>Conhecimento</p> <p>Aceita decisões da arbitragem, identificando sinais e trata com respeito todos os intervenientes</p> <p>Conhece o objetivo do jogo</p> <p>Conhece as principais regras do jogo.</p> <p>Equipa com Posse de Bola</p> <p>Avança rapidamente no terreno para oferecer linha de passe; Utiliza fintas e mudanças de direção; Ocupa racionalmente o espaço de jogo; Com bola controlada, opta por passe para posição mais vantajosa; Dribla em progressão para finalização em vantagem numérica; Remata em suspensão perto da área se em posição favorável; Remata utilizando fintas e mudanças de direção para ganhar posição;</p> <p>Não conseguindo vantagem numérica</p> <p>Dá continuidade ofensiva garantindo a posse de bola; Desmarca-se para oferecer linha de passe; Ultrapassa adversário direto (1x1);</p> <p>Após perda da posse de bola</p>	<p>Nível Elementar</p> <p>(4+1) x (4+1) Campo reduzido 32mx18m</p> <p>7x7</p> <p>Trabalho em grupo</p> <p>Circuito</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	18	1º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<p>Recua rapidamente para o seu meio-campo tentando recuperar a bola; Adota posição defensiva colocando-se sempre entre o adversário e a sua baliza; Tenta a interceção da bola; Marcação individual;</p> <p>Como Guarda-Redes</p> <p>Posiciona-se no melhor ângulo em relação à bola para impedir o golo; Com posse de bola inicia rapidamente o contra-ataque;</p> <p>Gestos Técnicos</p> <p>Desarme; Posição base / colocação defensiva; Fintas / mudanças de direção; Remate em apoio e suspensão; Deslocamentos defensivos/ofensivos marcação/desmarcação;</p>				
Futebol	<p>Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais acções técnico-táticas e às regras do jogo.</p> <p>Gestos técnicos:</p> <p>- Passe; receção; remate; condução de bola; drible; finta; técnica de guarda-redes; dobras; interceção; desarme</p> <p>Ações táctico-técnicas:</p> <p>Ofensivas: Enquadramento ofensivo; desmarcação de apoio e de rutura; fixar ação do adversário; combinações táticas ofensivas (“tabelinhas”)</p> <p>Defensivas: marcação; pressão ao adversário direto com bola; compensação.</p> <p>Princípios de Jogo:</p> <p>Ofensivos: Penetração; cobertura ofensiva;</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho em grupos</p> <p>Formas de organização:</p> <p>2x2, 3x3, 4x4, GR+2x2+GR, GR+3x3+GR, GR+4x4+GR</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	18	1º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	Defensivos: Contenção; cobertura defensiva;				
Atletismo	<p>Corrida de barreiras (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>Corrida de estafetas (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>Triplo Salto (Salta em triplo salto com corrida de balanço de seis a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.)</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>	15	1º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
Basquetebol	<p>Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p> <p><u>Equipa com posse de bola</u></p> <p>No Meio Campo Defensivo:</p> <p>Desmarca-se e abre linhas de passe (ocupação racional do espaço do jogo)</p> <p>Se portador da bola: Passa rápido, desmarca-se ou dribla pelo corredor central</p> <p>Explora situações de 3x2 ou 2x1: (passa ou dribla ou finaliza) ou ocupa posição que permita o ataque em 5 abertos</p> <p>No Meio Campo Ofensivo:</p> <p>Enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça e: Desenquadra o seu adversário direto 1x1 para finalizar; ou se a penetração é interrompida, passa rápido e corta para o cesto abrindo uma linha de passe;</p> <p>Se não recebe, aclara e repõe o equilíbrio ofensivo</p> <p>Participa no ressalto ofensivo: se recupera lança novamente ou passa a um companheiro desmarcado</p> <p><u>Equipa sem posse de bola</u></p> <p>No Ataque:</p> <p>Desmarca-se abrindo linhas de passe nos espaços aclarados; em corte para a bola ou cesto ou aclara ou corta para o cesto (corte à sobremarcação) ou realiza um bloqueio indireto ao defesa de um</p>	<p>Jogo 5x5</p> <p>Trabalho Individual</p> <p>Trabalho em Grupo</p> <p>Circuito</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>companheiro</p> <p>Defesa</p> <p>Assume atitude defensiva, dirige-se ao adversário direto, colocando-se entre a linha da bola e o cesto</p> <p>Dificulta as ações ofensivas (passe, drible e lançamento)</p> <p>Se for ultrapassado, recupera o enquadramento defensivo</p> <p>Procura interceptar o passe e ou dificultar linhas de passe.</p> <p>Se o companheiro é ultrapassado pelo adversário direto, ajuda-o tentando dificultar a ação ofensiva do atacante (entreajudar)</p> <p>Ressalto defensivo</p> <p>Gestos Técnicos</p> <p>Drible de progressão e de proteção; Passe/Recepção; Lançamento na passada; lançamento em suspensão</p>				
Voleibol	<p>Conhecimento</p> <p>Aceita decisões da arbitragem, identificando sinais e trata com respeito todos os intervenientes</p> <p>Conhece o objetivo do jogo</p> <p>Conhece o modo de execução das seguintes ações técnico-táticas: serviço ténis/baixo, passe, manchete e bloco.</p> <p>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,</p>	<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>	18	2º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<p>sistema de pontuação</p> <p>Arbitra adequadamente</p> <p><u>Procedimentos Técnico-Táticos</u></p> <p>Jogo 4x4 em campo reduzido.</p> <p>Serve por baixo com colocação da bola para dificultar a receção do adversário</p> <p>Serve por cima com colocação de bola para dificultar a receção do adversário</p> <p>Recebe o serviço em passe ou manchete alta para o passador num sistema de receção em "V"</p> <p>Na situação de passador, executa o passe para um companheiro poder finalizar</p> <p>Finaliza com passe ou remate colocado para zonas descobertas pela defesa do adversário</p> <p>Verbaliza a intenção de tocar a bola</p> <p>Defende em passe ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa</p> <p><u>D- Gestos Técnicos</u></p> <p>Passe de frente</p> <p>Passe de Costas</p> <p>Manchete</p> <p>Serviço por Baixo</p> <p>Serviço por cima</p> <p>Remate</p>				

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
Escalada	<p><u>Conhecimento</u></p> <p>Conhece e utiliza o equipamento específico da atividade e identifica as respetivas 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><u>Procedimentos Técnico</u></p> <p>Escalada em sistema top rope</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encordoa-se ao arnês corretamente e aguarda corda tensa para o início da escalada. - Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto. - Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico. - Procura uma posição vertical com o centro de gravidade próximo da parede de escalada, por ação dos braços ligeiramente fletidos, com as mãos e pés colocados conforme as dificuldades e presas encontradas. - Desce para a base da via mantendo uma posição vertical à parede. <p>Segurança</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encordoa-se ao arnês corretamente - Coloca corretamente a corda no descensor e na relação com o corpo. - Controla a corda com uma ou ambas as mãos e 	<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>mantém sempre a corda tensa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantém sempre o colega no campo visual, controlando sempre todo o percurso. - Desce o colega suavemente evitando quedas bruscas. <p>Rapel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desce com segurança, em rapel com descensor, segurando sempre a corda e mantendo uma posição vertical à parede. • Coloca corretamente a corda no descensor e na relação com o corpo. • Controla a corda com uma ou ambas as mãos. 				
Ginástica de solo e aparelhos	<p>Solo</p> <p>Conhece e respeita as regras de segurança</p> <p>Colabora na organização e preservação do material.</p> <p>Consolidação dos elementos gímnicos abordados no 7º e 8º anos</p> <p>Pequenas sequências gímnicas</p> <p>Aparelhos (Minitrampolim)</p> <p>Conhece e respeita as regras de segurança</p> <p>Colabora na organização e preservação do material.</p> <p>Executa os seguintes saltos: salto de vela, salto engrupado, salto com pirueta vertical e salto de carpa com os membros inferiores afastados e unidos.</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>	9	3º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
Badminton	-Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em <i>situação de jogo de singulares (1x1) e de pares (2x2)</i> , desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante utilizando diferentes tipos de batimentos: “clear”, “lob”, “amorti”, “drive” e remate. -Serviço curto e comprido.	Situações analíticas. Trabalho em pequenos e grandes grupos. Trabalho individual. Jogos adaptados. Trabalho por estações. Jogos singulares e pares (1x1) e (2x2)	Registo de observações Avaliação formativa. Testes práticos.	9	3º
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 leccionação das unidades didáticas , se ao mesmo tempo lectivo 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