

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE BARROSELAS  
Ano Letivo 2017/2018

## Planificações de Educação Física

### 3º CICLO - 8º ANO

1º PERÍODO				
39 AULAS PREVISTAS				
Atividades Extra Curriculares – 4 Tempos				
Competências Essenciais	Conteúdos	Atividades/Estratégias	Recursos /Materiais	Avaliação
FITESCOLA– 4 TEMPOS				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável.</li> <li>• Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a ZSAF da tabela Fitescola.</li> </ul>	<p><b>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dados antropométricos (I.M.C.)</li> </ul> <p><b>APTIDÃO AERÓBIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste da Milha</li> </ul> <p><b>APTIDÃO MUSCULAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão horizontal</li> <li>• Teste de flexibilidade dos MI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho individual</li> <li>• Trabalho pares</li> <li>• Trabalho grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de registo de resultados</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Colchões</li> <li>• Fita métrica</li> <li>• Balança</li> <li>• Banco sueco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste da flexibilidade dos ombros</li> </ul>			
<b>ATLETISMO – 14 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> </ul>	<p><b>Corridas:</b> Resistência; Corrida de estafetas (4x20m)</p> <p><b>Lançamentos:</b> Lançamento do Peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço.</p> <p><b>Saltos:</b> Triplo salto <b>ou</b> salto em comprimento - técnica de voo na passada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios critério;</li> <li>• Trabalho em estações;</li> <li>• Circuitos técnicos;</li> <li>• Trabalho em vaga/pares/grupos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pista de atletismo</li> <li>• Caixa de saltos</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Cones/sinalizadores</li> <li>• Estacas e arcos</li> <li>• Ancinho</li> <li>• Testemunhos</li> <li>• Pesos</li> <li>• Bolas de andebol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>
<b>ANDEBOL – 14 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e valorizar a prática do andebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li> <li>• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 5x5 e / ou 7x7 e em exercício critério:</p> <p><b>Ações Técnico-táticas Ofensivas:</b> Revisão do nível introdutório e parte do nível elementar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pega da bola.</li> <li>• Variantes do passe / receção em corrida.</li> <li>• Drible de progressão.</li> <li>• Remate em salto após receção / após drible.</li> <li>• Remate em apoio e em</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo formal;</li> <li>• Jogos reduzidos e/ou condicionados;</li> <li>• Exercícios critério;</li> <li>• Trabalho em estações;</li> <li>• Circuitos técnicos;</li> <li>• Trabalho em vaga/pares/grupos;</li> <li>• Torneios intra e interturmas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balizas de andebol</li> <li>• Bolas de andebol</li> <li>• Cones e sinalizadores</li> <li>• Estacas</li> <li>• Coletes</li> <li>• Apito</li> <li>• Arcos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>

	<p>suspensão (alternativo).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atitude / Enquadramento ofensivo.</li> <li>• Contra-ataque direto e apoiado.</li> <li>• Desmarcação ofensiva (abertura de linhas de passe e O.R.E.).</li> <li>• Fintas / mudanças de direção c/ e s/ bola.</li> <li>• Situação de 1x1 c/ e s/ drible</li> <li>• Passe e vai (alternativo).</li> </ul> <p><b>Ações Técnico-táticas Defensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atitude / enquadramento defensivo.</li> <li>• Acompanhamento do jogador com e sem bola, procurando recuperar a posse de bola.</li> <li>• Interceção.</li> <li>• Impedir a progressão em drible, passe ou remate.</li> <li>• Guarda-redes: enquadra-se com a bola e inicia o contra ataque. Colabora com os colegas de equipa.</li> </ul>			
<b>SESSÕES TEÓRICAS – 4 TEMPOS</b>				
• Aprendizagem de conhecimentos	Regulamento específico de	• Sessões teórico-práticas;	• Manuais de	• Avaliação diagnóstica,

<p>relativos à Cultura Desportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.</li> </ul>	<p>cada disciplina / modalidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas.</li> <li>• Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades.</li> <li>• Regras de segurança e de conservação / transporte do material.</li> <li>• As decisões / sinais de arbitragem.</li> <li>• Identificação das capacidades físicas e relação com o tipo de esforço realizado.</li> <li>• Conceito e relação entre atividade física, aptidão física e saúde.</li> <li>• Benefícios da atividade física na saúde.</li> <li>• Fatores associados a um estilo de vida saudável.</li> <li>• Sinais de fadiga ou inadaptação ao esforço realizado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho individual;</li> <li>• Trabalho de grupo;</li> <li>• Utilização de recursos multimédia.</li> </ul>	<p>educação física;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadores;</li> <li>• Projetor multimédia;</li> <li>• Internet.</li> </ul>	<p>formativa e sumativa;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>
---	---	--	--	---

## 2º PERÍODO

33 AULAS PREVISTAS

Atividades Extra Curriculares – 3 Tempos

Competências Essenciais	Conteúdos	Atividades/Estratégias	Recursos /Materiais	Avaliação
<b>FITESCOLA– 4 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer e valorizar a atividade física como parte do cotidiano e do estilo de vida ativo e saudável.</li><li>• Conscientizar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a ZSAF da tabela Fitescola.</li></ul>	<p><b>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dados antropométricos (I.M.C.)</li></ul> <p><b>APTIDÃO AERÓBIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teste da Milha</li></ul> <p><b>APTIDÃO MUSCULAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teste de abdominais</li><li>• Teste de flexões de braços</li><li>• Teste de impulsão horizontal</li><li>• Teste de flexibilidade dos MI</li><li>• Teste da flexibilidade dos ombros</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalho individual</li><li>• Trabalho pares</li><li>• Trabalho grupo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha de registo de resultados</li><li>• Cronómetro</li><li>• Colchões</li><li>• Fita métrica</li><li>• Balança</li><li>• Banco sueco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avaliação formativa.</li></ul>

**GINÁSTICA (SOLO/APARELHOS – PLINTO) – 14 TEMPOS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> </ul>	<p><b><u>Solo</u></b>  <b>Elementos gímnicos de solo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento à frente.</li> <li>• Rolamento à frente saltado (alternativo).</li> <li>• Rolamento à retaguarda.</li> <li>• Apoio facial invertido (com rolamento à frente).</li> <li>• Roda.</li> <li>• Posições de flexibilidade: ponte, rã, espargata.</li> <li>• Posição de equilíbrio: avião.</li> <li>• Elementos de ligação: saltos, voltas, afundos.</li> <li>• Progressões para a rodada.</li> <li>• Sequência Gímnica.</li> </ul> <p><b><u>Aparelhos</u></b>  <b>No plinto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de eixo (plinto transversal).</li> <li>• Salto entre mãos (plinto transversal).</li> </ul> <p><b>No Minitrampolim (alternativo):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em extensão.</li> <li>• Salto engrupado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios critério;</li> <li>• Trabalho em estações;</li> <li>• Circuitos técnicos;</li> <li>• Trabalho em vaga/pares/grupos;</li> <li>• Sequências gímnicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapetes</li> <li>• Colchões de queda</li> <li>• Espaldares</li> <li>• Bancos suecos</li> <li>• Bock e Plinto</li> <li>• Cones e sinalizadores</li> <li>• Minitrampolim</li> <li>• Trampolim Reuther</li> <li>• Apito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirueta vertical.</li> <li>• Carpa com membros inferiores afastadas.</li> <li>• Todos os saltos anteriores com saída dorsal (alternativo).</li> <li>• ¾ de mortal à frente (alternativo).</li> <li>• ¼ de mortal à retaguarda (alternativo).</li> </ul>			
<b>MODALIDADE ALTERNATIVA – 10 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</li> </ul>	<p><b><u>PATINAGEM</u></b></p> <p><b>Habilidades Técnicas em exercício e/ou percurso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica para cair e levantar</li> <li>• Patinar para a frente em apoio/impulso alternado.</li> <li>• Deslizar para a frente sobre um e outro patim.</li> <li>• Quatro.</li> <li>• Oitos.</li> <li>• Carrinho.</li> <li>• Curvar com pés paralelos.</li> <li>• Curvar com cruzamento de M.I. (alternativo).</li> <li>• Travar (em T e/ou travão).</li> <li>• Saltar a um / dois apoios, sobre obstáculos ou marcas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios critério;</li> <li>• Trabalho em estações;</li> <li>• Circuitos técnicos;</li> <li>• Trabalho em vaga/pares/grupos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apito</li> <li>• Coletes</li> <li>• Cones e sinalizadores</li> <li>• Patins</li> <li>• Bastões</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> </ul>	<p>traçadas no solo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Águia (alternativo).</li> <li>Patinar para trás (alternativo).</li> <li>Inverter o sentido do deslize / meia volta(alternativo).</li> </ul> <p><b><u>BADMINTON</u></b></p> <p><b>Ações Técnico-táticas – Jogo Singulares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço Curto e longo.</li> <li>Clear.</li> <li>Lob.</li> <li>Amorti.</li> <li>Drive.</li> </ul> <p><b>Ações Técnico-táticas – Exercício Critério:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Remate</li> </ul> <p><b><u>OUTRAS MODALIDADES</u></b></p> <p>De acordo com recursos materiais/ espaços disponíveis e motivações da turma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo formal;</li> <li>Exercícios critério;</li> <li>Trabalho em estações;</li> <li>Trabalho em pares/grupos;</li> <li>Torneios intra e interturmas;</li> <li>Jogos lúdicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apito</li> <li>Raquetes de badminton</li> <li>Volantes</li> <li>Redes de badminton</li> <li>Elástico / fita</li> <li>Cones e sinalizadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>Autoavaliação;</li> </ul>
--	--	---	--	--



**SESSÕES TEÓRICAS – 2 TEMPOS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva.</li> <li>• Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulamento específico de cada disciplina / modalidade.</li> <li>• Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas.</li> <li>• Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades.</li> <li>• Regras de segurança e de conservação / transporte do material.</li> <li>• As decisões / sinais de arbitragem.</li> <li>• Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</li> <li>• Mecanismos de adaptação ao esforço / processos de controlo do esforço.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessões teórico-práticas;</li> <li>• Trabalho individual;</li> <li>• Trabalho de grupo;</li> <li>• Utilização de recursos multimédia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuais de educação física;</li> <li>• Computadores;</li> <li>• Projetor multimédia;</li> <li>• Internet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li> <li>• Autoavaliação.</li> </ul>
---	--	---	---	--

## 3º PERÍODO

27 AULAS PREVISTAS

Atividades Extra Curriculares – 2 Tempos

Competências Essenciais	Conteúdos	Atividades/Estratégias	Recursos /Materiais	Avaliação
<b>FUTEBOL – 13 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer e valorizar a prática do Futebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li><li>• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li></ul>	<p>Em situação de jogo 5x5 / 7x7 e/ou em exercício critério:</p> <p><b>Ações Técnico-táticas Ofensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recepção / controlo de bola.</li><li>• Condução de bola.</li><li>• Drible.</li><li>• Enquadramento ofensivo.</li><li>• Penetração.</li><li>• Passe.</li><li>• Remates.</li><li>• Desmarcação.</li><li>• Finta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogo formal;</li><li>• Jogos reduzidos e/ou condicionados;</li><li>• Exercícios critério;</li><li>• Trabalho em estações;</li><li>• Circuitos técnicos;</li><li>• Trabalho em vaga/pares/grupos;</li><li>• Torneios intra e interturmas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apito</li><li>• Balizas de futebol</li><li>• Bolas de futebol</li><li>• Coletes</li><li>• Cones e sinalizadores</li><li>• Bastões</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li><li>• Autoavaliação.</li></ul>

	<p>Ações Técnico-táticas Defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadramento defensivo</li> <li>• Marcação.</li> <li>• Pressão.</li> <li>• Interceção.</li> <li>• Desarme.</li> </ul>			
<b>CONTEÚDO ALTERNATIVO (aulas utilizadas para uma pequena abordagem de conteúdos de modalidades alternativas ou para reforçar uma das modalidades abordadas) – 6 TEMPOS</b>				
<b>FITESCOLA – 4 TEMPOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável.</li> <li>• Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a ZSAF da tabela Fitescola.</li> <li>• Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</li> </ul>	<p><b>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dados antropométricos (I.M.C.)</li> </ul> <p><b>APTIDÃO AERÓBIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste da Milha</li> </ul> <p><b>APTIDÃO MUSCULAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão horizontal</li> <li>• Teste de flexibilidade dos MI</li> <li>• Teste da flexibilidade dos ombros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho individual</li> <li>• Trabalho pares</li> <li>• Trabalho grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de registo de resultados</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Colchões</li> <li>• Fita métrica</li> <li>• Balança</li> <li>• Banco sueco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação sumativa</li> <li>• Autoavaliação</li> </ul>

### SESSÕES TEÓRICAS – 2 TEMPOS

<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Regulamento específico de cada disciplina / modalidade.</li><li>• Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas.</li><li>• Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades.</li><li>• Regras de segurança e de conservação / transporte do material.</li><li>• As decisões / sinais de arbitragem.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sessões teórico-práticas;</li><li>• Trabalho individual;</li><li>• Trabalho de grupo;</li><li>• Utilização de recursos multimédia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manuais de educação física;</li><li>• Computadores;</li><li>• Projetor multimédia;</li><li>• Internet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa;</li><li>• Autoavaliação.</li></ul>
---	---	--	--	---