

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE BARROSELAS

Ano Letivo 2017/2018

Planificações de Educação Física

3º CICLO - 9º 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"> • Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável. • Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a ZSAF da tabela Fitescola. 	<p>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dados antropométricos (I.M.C.) <p>APTIDÃO AERÓBIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste da Milha <p>APTIDÃO MUSCULAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de abdominais • Teste de flexões de braços • Teste de impulsão 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares • Trabalho grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de registo de resultados • Cronómetro • Colchões • Fita métrica • Balança • Banco sueco 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica

	<p>horizontal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de flexibilidade dos MI • Teste da flexibilidade dos ombros 			
ATLETISMO – 14 TEMPOS				
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Corridas: Resistência; Corrida de estafetas (4x20m)</p> <p>Lançamentos: Lançamento do Peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço.</p> <p>Saltos: Triplo salto ou salto em comprimento - técnica de voo na passada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios critério; • Trabalho em estações; • Circuitos técnicos; • Trabalho em vaga/pares/grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pista de atletismo • Caixa de saltos • Cronómetro • Cones/sinalizadores • Estacas e arcos • Ancinho • Testemunhos • Pesos • Bolas de andebol 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa; • Autoavaliação.
VOLEIBOL – 14 TEMPOS				
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do andebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • 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 	<p>Em situação de jogo 5x5 e / ou 7x7 e em exercício critério:</p> <p>Ações Técnico-táticas Ofensivas: Revisão do nível introdutório e parte do nível elementar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pega da bola. • Variantes do passe / recepção em corrida. • Drible de progressão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo formal; • Jogos reduzidos e/ou condicionados; • Exercícios critério; • Trabalho em estações; • Circuitos técnicos; • Trabalho em vaga/pares/grupos; • Torneios intra e interturmas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balizas de andebol • Bolas de andebol • Cones e sinalizadores • Estacas • Coletes • Apito • Arcos 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa; • Autoavaliação.

<p>árbitro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Remate em salto após receção / após drible. • Remate em apoio e em suspensão (alternativo). <p>Ações Técnico-táticas Defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atitude / enquadramento defensivo. • Acompanhamento do jogador com e sem bola, procurando recuperar a posse de bola. • Interceção. 			
SESSÕES TEÓRICAS – 4 TEMPOS				
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva. 	<p>Regulamento específico de cada disciplina / modalidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas. • Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades. • Regras de segurança e de conservação / transporte do material. • As decisões / sinais de arbitragem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sessões teórico-práticas; • Trabalho individual; • Trabalho de grupo; • Utilização de recursos multimédia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuais de educação física; • Computadores; • Projetor multimédia; • Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa; • Autoavaliação.

<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificação das capacidades físicas e relação com o tipo de esforço realizado. • Conceito e relação entre atividade física, aptidão física e saúde. • Benefícios da atividade física na saúde. • Fatores associados a um estilo de vida saudável. • Sinais de fadiga ou inadaptação ao esforço realizado. 			
2º PERÍODO 33 AULAS PREVISTAS				
Atividades Extra Curriculares – 3 Tempos				
Competências Essenciais	Conteúdos	Atividades/Estratégias	Recursos /Materiais	Avaliação
CONTEÚDO ALTERNATIVO (aulas utilizadas para uma pequena abordagem de conteúdos de modalidades alternativas ou para reforçar uma das modalidades abordadas) – 4 TEMPOS				
FITESCOLO – 4 TEMPOS				
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de 	COMPOSIÇÃO CORPORAL: <ul style="list-style-type: none"> • Dados antropométricos 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de registo de resultados 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação formativa.

<p>vida ativo e saudável.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a ZSAF da tabela Fitescola. 	<p>(I.M.C.)</p> <p>APTIDÃO AERÓBIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste da Milha <p>APTIDÃO MUSCULAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de abdominais • Teste de flexões de braços • Teste de impulsão horizontal • Teste de flexibilidade dos MI • Teste da flexibilidade dos ombros 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cronómetro • Colchões • Fita métrica • Balança • Banco sueco 	
ATIVIDADES NÁUTICAS – 20 TEMPOS				
<ul style="list-style-type: none"> • Manusear adequadamente o material e aplicar corretamente os fundamentos técnicos e/ou táticos específicos de cada modalidade abordada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Surf • Canoagem 	<ul style="list-style-type: none"> • A serem definidas pelos Centros de Treino 	<ul style="list-style-type: none"> • A serem definidas pelos Centros de Treino 	<ul style="list-style-type: none"> • A serem definidas pelos Centros de Treino
SESSÕES TEÓRICAS – 2 TEMPOS				
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento específico de cada disciplina / modalidade. • Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas. • Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades. • Regras de segurança e de 	<ul style="list-style-type: none"> • Sessões teórico-práticas; • Trabalho individual; • Trabalho de grupo; • Utilização de recursos multimédia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuais de educação física; • Computadores; • Projetor multimédia; • Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa; • Autoavaliação.

<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física. 	<p>conservação / transporte do material.</p> <ul style="list-style-type: none"> • As decisões / sinais de arbitragem. • Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. • Mecanismos de adaptação ao esforço / processos de controlo do esforço. 			
<p>3º PERÍODO</p> <p>24 AULAS PREVISTAS</p>				
<p>Atividades Extra Curriculares – 2 Tempos</p>				
Competências Essenciais	Conteúdos	Atividades/Estratégias	Recursos /Materiais	Avaliação
<p>BASQUETEBOL – 12 TEMPOS</p>				
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a prática do Futebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correção as ações 	<p>Em situação de jogo 5x5 / 7x7 e/ou em exercício critério:</p> <p>Ações Técnico-táticas Ofensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recepção / controlo de bola. • Condução de bola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo formal; • Jogos reduzidos e/ou condicionados; • Exercícios critério; • Trabalho em estações; • Circuitos técnicos; • Trabalho em 	<ul style="list-style-type: none"> • Apito • Balizas de futebol • Bolas de futebol • Coletes • Cones e sinalizadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa; • Autoavaliação.

<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Drible. • Enquadramento ofensivo. • Penetração. • Passe. • Remates. • Desmarcação. • Finta. <p>Ações Técnico-táticas Defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enquadramento defensivo • Marcação. • Pressão. • Interceção. • Desarme. 	<p>vaga/pares/grupos;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torneios intra e interturmas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bastões 	
<p>CONTEÚDO ALTERNATIVO (aulas utilizadas para uma pequena abordagem de conteúdos de modalidades alternativas ou para reforçar uma das modalidades abordadas) – 3 TEMPOS</p>				
<p>FITESCOLA – 4 TEMPOS</p>				
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável. • Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência a ZSAF da tabela Fitescola. • Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. 	<p>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dados antropométricos (I.M.C.) <p>APTIDÃO AERÓBIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste da Milha <p>APTIDÃO MUSCULAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de abdominais • Teste de flexões de braços • Teste de impulsão horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares • Trabalho grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de registo de resultados • Cronómetro • Colchões • Fita métrica • Balança • Banco sueco 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação sumativa • Autoavaliação

	<ul style="list-style-type: none"> • Teste de flexibilidade dos MI • Teste da flexibilidade dos ombros. 			
SESSÕES TEÓRICAS – 3 TEMPOS				
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento específico de cada disciplina / modalidade. • Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas. • Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades. • Regras de segurança e de conservação / transporte do material. • As decisões / sinais de arbitragem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sessões teórico-práticas; • Trabalho individual; • Trabalho de grupo; • Utilização de recursos multimédia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuais de educação física; • Computadores; • Projetor multimédia; • Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa; • Autoavaliação.