



ANDRADE, OLEIROS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE

Escola Básica e Secundária Padre António

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022

Planificação Geral 1º período – Educação Física – 9º ano Turma A – Aulas previstas: 37 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 16</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>BASQUETEBOL NÍVEL ELEMENTAR</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, 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. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e	Apito Bolas de basquetebol e cones	Observação direta e indireta. Exercício-critério



ANDRADE, OLEIROS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE

Escola Básica e Secundária Padre António

			n) arranque em drible (direto ou cruzado).		
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 14</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>BADMÍNTON NÍVEL INTRODUÇÃO</b> Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.		Objetivo do jogo, regras básicas e a pontuação do jogo de singulares. Tipos de batimento: clear, lob, serviço curto e serviço comprido.	Raquetas Volantes Campo	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA <b>Aulas previstas: 6</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA</b> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma FITescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS <b>Aulas previstas: 1</b> <b>Aulas dadas:</b>	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física. Estilos de vida saudável: alimentação; higiene; repouso; meio ambiente.	Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo	Avaliação escrita e oral Trabalhos Apresentações



ANDRADE, OLEIROS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE

Escola Básica e Secundária Padre António

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022

Planificação Geral 2º período – Educação Física – 8º ano Turma B – Aulas previstas: 37 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 12</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>GINÁSTICA DE APARELHOS NÍVEL INTRODUÇÃO</b> Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	No boque/plinto: Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito; Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.  No minitrampolim: Salto em extensão.  Na trave: Marcha à frente e atrás olhando em frente; Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; Meia volta, em apoio nas pontas dos pés;	Colchões; Colchão de queda; reuther; Boque; plinto; Minitrampolim Trave; Imagens.	Observação direta e indireta. Exercício-critério



ANDRADE, OLEIROS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE

Escola Básica e Secundária Padre António

			Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.		
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 20</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>VOLEIBOL NÍVEL INTRODUÇÃO</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, 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. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.		Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola,	Apito Bolas de voleibol Cones	Observação direta e indireta. Exercício-critério



ANDRADE, OLEIROS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE

Escola Básica e Secundária Padre António

			conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA <b>Aulas previstas: 6</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA</b> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS <b>Aulas previstas: 1</b> <b>Aulas dadas:</b>	Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Dimensão da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. Influência da Revolução Industrial.	Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo	Avaliação escrita e oral Trabalhos Apresentações



ANDRADE, OLEIROS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE

Escola Básica e Secundária Padre António

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022

Planificação Geral 3º período – Educação Física – 8º ano Turma B – Aulas previstas: 26 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 12</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>NATAÇÃO NÍVEL INTRODUÇÃO</b> Deslocar-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		Coordenação da inspiração e a expiração; respiração dos estilos crol/costas; coordenação da expiração com a imersão; deslocar-se em posição dorsal e ventral; entrada de cabeça a partir da posição de pé	Placas Pull Buoy Esparguetes Vídeos	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 7</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>ARE-DANÇAS TRADICIONAIS NÍVEL INTRODUÇÃO</b> Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Regadinho: A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”; Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores; Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.	Coluna de som Músicas	Observação direta e indireta. Exercício-critério



ANDRADE, OLEIROS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE

Escola Básica e Secundária Padre António

<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA <b>Aulas previstas: 6</b> <b>Aulas dadas:</b></p>	<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p>		<p>Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.</p>	<p>Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens</p>	<p>Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS <b>Aulas previstas: 1</b> <b>Aulas dadas:</b></p>	<p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Relação do urbanismo com a limitação da prática de atividades físicas e poluição. A relação da evolução tecnológica com o sedentarismo.</p>	<p>Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo</p>	<p>Avaliação escrita e oral Trabalhos Apresentações</p>

O docente de Educação Física,

André Lourenço