



INSTITUTO NOSSA SENHORA DA ENCARNAÇÃO
EXTERNATO COOPERATIVO DA BENEDITA

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

Disciplina:	Educação Física	Ano:	7.º
Curso:	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ano letivo:	2019-2020

7.º ANO	Capacidades Físicas Coordenativas				Capacidades Físicas Condicionais Aptidão Física	Conhecimentos
	Coordenação, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Alteração, Diferenciação, Encadeamento					
	Oculo-Pedal	Oculo-manual	Ações Estratégicas Simples	Ações Estratégicas Complexas		
Basquetebol	Lançamento na passada	Receção; Passe de peito; Passe picado	Posição básica defensiva	Desmarcação; Marcação; Tripla ameaça	Força Membros Sup. (ex.21) O aluno realiza corretamente as extensões de braço Força Tronco (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais Força Membros Inf. (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado Resistência Aeróbia O aluno realiza 8m de corrida em ritmo constante Power Training 1 O aluno realiza corretamente o nível1 Power Training 2 O aluno realiza corretamente o nível1	1.º, 2.º e 3.º Período Alimentação: Roda dos alimentos (Grupos alimentares – DGS) Alimentação (Trabalho Individual - "A minha Roda dos alimentos") Lista de Compras: https://www.youtube.com/watch?v=tu92VCvSUeA
Voleibol	Chamada	Serviço por baixo; Passe alto de frente	Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima			
Futebol	Receção e controlo de bola; Passe; Condução de Bola; Remate					
Andebol	Executa remate em apoio	Receção parado e em corrida; Passe de ombro	Posição básica defensiva	Desmarcação; Marcação; Após perda de bola assume atitude defensiva		
Atletismo	Corrida de Velocidade (Partida de Pé); Salto em altura (técnica tesoura)	Lançamento da bola (iniciação ao dardo)				
Badminton		Pega Continental; Lob, Clear; Serviço	Deslocamento			
Gin. Aparelhos	Chamada no Reuter; Mini-Trampolim		Salto entre-mãos (Boque); eixo (Boque); engrupado; em extensão (Vela)			
Natação	Flutua em equilíbrio na vertical e horizontal (Ventral/Dorsal); Coordena a inspiração/expiração, em situações simples com e sem apoio; Desloca-se em flutuação, coordenando ações simples de pernas e braços com a respiração; Mergulha e imerge (a vários níveis de profundidade)			Nada um percurso de 25 m na técnica de crol		
Gin. Solo	Avião; Vela; Cambalhota/Rolamento à frente e atrás; Ponte; Espargata, Cambalhota/Rolamento membros inferiores afastados à frente e atrás					
Dança	Realiza os passos base com coordenação e ritmo - Aeróbica ou Hip-Hop			Cria uma coreografia de grupo de 64 tempos com passos base – Aeróbica ou Hip-Hop		
Judo	Quedas: Ushiro-Ukemi; Yoko-Ukemi; Imobilizações: Yoko-shiho-Gatame; Hon-Gesa-Gatame			Realiza luta no chão tentando derrubar e imobilizar o adversário		
Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas	Subtema 2: Alimentação, nutrição e saúde Interpretar o motivo pelo qual a água tem um setor próprio, central, na Roda da Alimentação Mediterrânica. Identificar os principais erros alimentares Relacionar um determinado alimento ao respetivo setor da Roda da Alimentação Mediterrânica Subtema 3: Alimentação e escolhas individuais Debater as necessidades nutritivas ao longo da vida. Compor refeições de acordo com os próprios gostos					

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

Disciplina: Educação Física
Curso: 3.º Ciclo do Ensino Básico

Ano: 8.º
Ano letivo: 2019-2020

8.º ANO	Capacidades Físicas Coordenativas				Capacidades Físicas Condicionais Aptidão Física	Conhecimentos
	Coordenação, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Alteração, Diferenciação, Encadeamento					
	Oculo-Pedal	Oculo-manual	Ações Estratégicas Simples	Ações Estratégicas Complexas		
Basquetebol	Lançamento na passada; em apoio	Drible em progressão	Posição básica defensiva; Participa no ressalto defensivo	Desmarcação; Marcação; Tripla ameaça; Dificulta o drible, o passe e o lançamento	Força Membros Sup. (ex.21) O aluno realiza corretamente as extensões de braço Força Tronco (ex. 18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais Força Membros Inf. (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado Resistência Aeróbia O aluno realiza 8m de corrida em ritmo constante Power Training 1 O aluno realiza corretamente o nível1 Power Training 2 O aluno realiza corretamente o nível1	1.º Período - Controlo do Movimento - Musculatura esquelética - Transporte de oxigénio Mecanismo respiratório - Circulação sanguínea Metabolismo - Crescimento Av: Trabalho de grupo "O corpo do João quando corre..." 2.º Período - Capacidades motoras Resistência; Velocidade; Flexibilidade; Destreza; Força Av: Trabalho individual com roteiro "O meu treino..." 3.º Período - Educação física e desporto Desporto rendimento Gestão desportiva - Desporto e as suas práticas no futuro (transmissão em aula prática)
Voleibol		Serviço por cima; Passe alto de frente	Recebe o serviço com as duas mãos por cima	Após receção, posiciona-se corretamente para dar continuidade às ações ofensivas		
Futebol	Receção e controlo de bola; Passe; Condução de Bola; Remate		Desmarcação; Marcação; Devolve bola após passe e desmarcação de um colega (2X1); Enquadra-se em atitude ofensiva (em posse de bola)			
Andebol	Executa remate em Suspensão	Receção parado e em corrida \ Passe de ombro	Remate em Apoio – situação Ofensiva	Desmarcação \ Marcação \ Após perda de bola assume atitude defensiva		
Atletismo	Corrida de Velocidade (Partida de Tacos); Salto em comprimento		Corrida de Estafetas			
Badminton		Clear; Serviço; Lob	Posição Base; Deslocamento			
Gin. Aparelhos	Trave: Entrada a um pé, Salto a pés juntos, com flexão dos membros inferiores; Avião;Marcha na Ponta dos pés; ½ volta; Saída em salto em extensão com ½ pirueta	Subida em Força, Balanços em apoio, Saída simples à frente e retaguarda, Pino de Ombros (Paralelas)				
Natação	Flutua em equilíbrio na vertical e horizontal (Ventral/Dorsal) \ Coordena a inspiração/expiração, em situações simples com e sem apoio \ Desloca-se em flutuação, coordenando ações simples de membros superiores e inferiores com a respiração \ Mergulha e imerge (a vários níveis de profundidade)			Nada um percurso de 25 m na técnica de crol		
Gin. Solo	Avião; Vela; Rolamento/Cambalhota à frente e atrás; Ponte; Espargata; Rolamento/Cambalhota membros inferiores afastados afastadas à frente e atrás; Apoio Facial Invertido (Pino) e Roda					
Dança	Realiza os passos base com coordenação e ritmo - Aeróbica ou Hip-Hop			Cria uma coreografia de grupo de 128 tempos - Aeróbica ou Hip-Hop		
Judo	Imobilizações: Kami-shiho-gatame; Projeções:O-soto-gari; O-goshi de joelhos			Luta de joelhos (Randori) tentando derrubar e imobilizar o adversário		
Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas	Subtema 1: Comportamento sedentário Conhecer os benefícios da interrupção do comportamento sedentário. Relacionar os benefícios da interrupção do comportamento sedentário, com as alterações do perfil da gordura corporal e com a saúde em geral. Identificar alternativas ao comportamento sedentário no dia-a-dia (escola, casa e espaços de lazer). Desenvolver estratégias de redução do comportamento sedentário no dia-a-dia (em diferentes zonas escola, nos espaços de lazer e em casa). Subtema 2: Atividade Física e Desportiva Desenvolver o seu próprio plano de prática desportiva - 6 horas					

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

Disciplina: Educação Física
Curso: 3.º Ciclo do Ensino Secundário

Ano: 9.º
Ano letivo: 2019-2020

9.º ANO	Capacidades Físicas Coordenativas				Capacidades Físicas Condicionais Aptidão Física	Conhecimentos
	Coordenação, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Alteração, Diferenciação, Encadeamento					
	Oculo-Pedal	Oculo-manual	Ações Estratégicas Simples	Ações Estratégicas Complexas		
Basquetebol	Rotação sobre um apoio	Lançamento parado	Oferece e dificulta linha de passe; Participa nos ressaltos ofensivo e defensivo	Tripla ameaça; Dificulta o drible, o passe e o lançamento; Lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa	Força Membros Sup. (ex.21) O aluno realiza corretamente as extensões de braço 3 Series de 5 repetições Força Tronco (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais 3 Series de 5 repetições Força Membros Inf. (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado; 3 Series de 5 repetições Resistência Aeróbia O aluno realiza 10m de corrida em ritmo constante Power Training 1 O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2 Power Training 2 O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2	1º, 2º e 3º Período
Voleibol		Passes alto de frente; Manchete; Serve por cima	Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima	Após recepção, posiciona-se corretamente para dar continuidade às ações ofensivas		
Futebol	Remate \ Drible		Desmarcação; Marcação; Devolve a bola após passe e desmarcação de colega (2X1); Fecha linhas de passe			
Andebol			Inicia rapidamente o contra ataque;	Finaliza utilizando a técnica mais adequada		
Atletismo	Corrida de barreiras; Salto em altura (iniciação ao Fosburyflop)	Lançamento do peso (técnica de lado)				
Badminton		Serviço curto e comprido; Diferentes tipos de pega				
Gin. Aparelhos			Salto de eixo e entre-mãos (Boque longitudinal e Plinto transversal);	Salto engrupado; Salto carpa; Pirueta		
Natação	Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferencia fases propulsivas e de recuperação; Coordena e combina a inspiração/expiração em situações propulsivas complexas; Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados; Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas.			Nada um percurso de 25 m na técnica de costas \ Nada um percurso de 25 m na técnica de crol		
Gin. Solo	Rolamento/Cambalhota à frente e à retaguarda com membros inferiores afastados; Pino; Roda					
Dança	Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais			Criar uma coreografia de par de com os passos base		
Judo	Imobilizações: Kami-shiho-gatame; Saídas de Imobilização; Projeções:O-soto-gari; O-goshi de joelhos			Luta de joelhos (Randori) tentando derrubar e imobilizar o adversário		
Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas	Subtema 2: Atividade Física e Desportiva Relacionar a adoção de práticas de AF e desportiva, na infância e na adolescência, com a adoção de um estilo de vida saudável na idade adulta; Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar. Integrar a AF e desportiva como fator de equilíbrio no balanço energético. Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar.					