



INSTITUTO NOSSA SENHORA DA ENCARNAÇÃO
EXTERNATO COOPERATIVO DA BENEDITA

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

Disciplina: Educação Física
Curso: Ensino Secundário (Cursos Científico - Humanísticos)

Ano: 10.º
Ano letivo: 2019-2020

10.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	Ressalto defensivo	Passé e corte	Posição básica ofensiva	Bloqueio direto	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	Nutrição https://www.youtube.com/watch?v=tu92VCvSUEA 1.º Período Projeto do trabalho 2.º Período Entrega do trabalho 3.º Período Apresentação
Voleibol	Deslocamento para o bloco	Remate	Bloco			
Futebol	Receção e controlo de bola; Passé; Condução de Bola; Remate e Drible		Marcação e desmarcação	Combinações diretas – 2x1		
Andebol	Remate em salto	Bloco	Inicia o contra-ataque	Circulação e Posse de Bola		
Atletismo	Salto em comprimento (técnica de voo na passada)	Lançamento do peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço				
Badminton		Remate; Serviço curto e comprido; Lob; Clear e Drive	Deslocamentos			
Gin. Aparelhos	Avião; Salto de gato; Volta (Trave)	Balanços em apoios de mãos, saída simples à frente ou à retaguarda, pino de ombros, subida de báscula comprida (Paralelas Simétricas)				
Natação	Salta de cabeça a partir da posição de pé, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão; Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos; Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas			Nada um percurso de 25 m na técnica de braços e costas		
Gin. Solo	Apoio facial invertido com rolamento/cambalhota à frente; Roda; Rolamento/Cambalhota saltado/a; Avião em sequência					
Dança	Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais			Criar uma coreografia de par com os passos base		
Judo	Imobilizações: Saídas de Imobilização; Projeções:O-soto-gari; O-goshi			Realiza luta de pé (Randori) tentando derrubar e imobilizar o adversário		
Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas	Subtema 2: Alimentação, nutrição e saúde Construir um plano alimentar diário, de acordo com os princípios da Roda da Alimentação Mediterrânica. Optar, nas suas práticas alimentares quotidianas, por géneros alimentícios de acordo com as necessidades nutricionais individuais. Adotar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada” e “alimentação variada” inerentes à Roda da Alimentação Mediterrânica. Avaliar os diferentes nutrientes de acordo com as suas principais funções. Estimar as doses de alimentos adequadas a diferentes necessidades individuais.					



INSTITUTO NOSSA SENHORA DA ENCARNAÇÃO
EXTERNATO COOPERATIVO DA BENEDITA

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

Disciplina:	Educação Física	Ano:	11.º
Curso:	Ensino Secundário (Cursos Científico - Humanísticos)	Ano letivo:	2019-2020

11.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	Desmarcação	Posição básica defensiva sem posse de bola	Posição Ofensiva permitindo o ataque em cinco abertos	Força Membros Sup. (ex.1) O aluno realiza corretamente as extensões de braço 3 Series de 10 repetições Força Tronco (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais 3 Series de 10 repetições Força Membros Inf. (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado 3 Series de 10 repetições Resistência Aeróbia O aluno realiza 12m de corrida em ritmo constante Power Training 1 O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3 Power Training 2 O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3	1.º Período Suporte básico de vida 2.º Período Exercício físico na vida atual (Trabalho de Grupo "Os efeitos benéficos do exercício regular na saúde") 3.º Período Trabalho Individual - "Doping"
Voleibol	Bloco	Serviço por cima; Passe de costas e em suspensão	Receção do serviço para o distribuidor	Sistemas defensivos e de receção em W e meia-lua		
Futebol	Receção e controlo de bola; Passe; Condução de Bola e Remate		Após receção, enquadra-se ofensivamente	Desmarcação, oferecendo linha de passe		
Andebol	Executa remate em suspensão	Receção parado e em corrida e Remate em queda	Atitude ofensiva com e sem bola	Conta-ataque		
Atletismo	Corrida de Velocidade (Partida de Tacos); Salto em altura (Técnica de Fosbury-Flop)	Lançamento do dardo				
Badminton		Clear; Serviço Curto e comprido; Pega Continental	Deslocamento	Amorti e Remate		
Gin. Aparelhos	Salto entre-mãos; salto com Rolamento (plinto longitudinal); Queda Facial (plinto transversal) Mini-Trampolim e Duplo-Mini Trampolim: Salto engrupado; Salto em extensão			Executa as destrezas gímnicas, conforme as exigências técnicas		
Ginástica de solo	Apoio facial invertido (pino) com rolamento/cambalhota à frente; Roda; Rolamento/cambalhota saltado/a; Rodada; Avião em sequência					
Natação	Executa deslizes ventrais e dorsais; Domina as técnicas alternadas; Coordenando ações simples de membros inferiores e superiores com a respiração; Mergulha e imerge (a vários níveis de profundidade)			Nada um percurso de 25 m na técnica de crol, costas e bruços		
Dança	Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais			Cria uma coreografia de par com os passos base		
Judo	Projeções em pé; técnica de varrimento (de-ashi-barai)			Realiza luta em pé tentando derrubar e imobilizar o adversário		
Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas	Subtema 2: Atividade Física e Desportiva Integrar hábitos de AF e desportiva como forma de potenciar um estilo de vida saudável na idade adulta. Adotar práticas de AF e desportiva com o propósito de influenciar os níveis de bem-estar. Reconhecer o papel da AF e desportiva na promoção da saúde. Reconhecer e interiorizar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário, sobre a saúde e o bem-estar.					

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

Disciplina:	Educação Física	Ano:	12.º
Curso:	Ensino Secundário (Cursos Científico - Humanísticos)	Ano letivo:	2019-2020

12.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			Executa o Bloqueio Indireto; Aclara	Desmarca-se nos espaços aclarados, em corte ou aclarando	Força Membros Sup. (ex.1) O aluno realiza corretamente as extensões de braço 3 Series de 10 repetições Força Tronco (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais 3 Series de 10 repetições Força Membros Inf. (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado 3 Series de 10 repetições Resistência Aeróbia O aluno realiza 12m de corrida em ritmo constante Power Training 1 O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3 Power Training 2 O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3	1.º, 2.º e 3.º Período Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física Relatório do "ECB FITbook"
Voleibol	Executa Bloco; proteção ao bloco; Em condições favoráveis remata / passa / faz amorti; Protege o ataque do companheiro	Remata após passe do colega; Torna a bola jogável na receção ao serviço; Executa passe alto de costas; Executa passe colocado para a finalização;	Deslocamentos e posição defensiva básica; Desloca-se e posiciona-se para defesa baixa do remate	Após o segundo toque posiciona-se de forma a finalizar		
Futebol			Em situação de jogo formal aplica com pertinência todas as ações técnicas e táticas abordadas anteriormente;	Ocupação racional do terreno de jogo		
Andebol		Executa remate com abertura de ângulo (remate de ponta)				
Atletismo	Corrida de Estafetas; Salto em altura (Técnica de Fosburyflop)					
Badminton		Realiza com intencionalidade os batimentos – clear, lob, drive, amortie e remate; Inicia com serviço curto ou comprido, consoante as situações				
Gin. Aparelhos	Salto entre-mãos (Plinto longitudinal); Rolamento à frente (Plinto longitudinal)					
Natação	Nada um percurso de 25m na técnica de bruços, cumprindo as exigências técnicas do estilo ou viragem em causa:					
Gin. Solo	Rodada; Salto de mãos; Flic-flac à retaguarda					
Dança	Apresenta uma coreografia de Dança Criativa					
Judo						
Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas	Subtema 2: Atividade Física e Desportiva Integrar hábitos de AF e desportiva como forma de potenciar um estilo de vida saudável na idade adulta. Adotar práticas de AF e desportiva com o propósito de influenciar os níveis de bem-estar. Reconhecer e interiorizar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário, sobre a saúde e o bem-estar. Analisar se a AF que pratica está de acordo com as suas capacidades, expetativas e motivações. Projetar, no futuro (idade adulta), a manutenção da prática de AF. Praticar uma modalidade desportiva em função das suas preferências. Desenvolver planos de melhoria da aptidão física relacionada com a saúde e o rendimento físico - 6 horas					