

7º, 8º e 9º Anos

Disciplina: Educação Física (620)

Ensino: 3º Ciclo Básico 2018/2019

**PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO**

<b>1.º Período</b>		<b>Nº Aulas Previstas (39 aulas de 50 minutos)</b>
Tema/Unidade/Módulo	1. Avaliação Diagnóstica.	Até 9 aulas (cerca de 3 semanas)
	2. Elaboração e Desenvolvimento do Plano de Turma: 2.1. Programação e desenvolvimento curriculares. 2.2. Desenvolvimento do processo ensino - aprendizagem: (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física - avaliação formativa/sumativa de competências) e respetiva avaliação	24 aulas (8 semanas)
	3. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	3 aulas (1 semana)
	4. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	2 aulas (cerca de 1 semana)
	5. Auto e heteroavaliação final de ano	1 aula
Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1, 2 e 3 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 4 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).		
<b>Avaliação</b>		
<b>Subtotal</b>		<b>39 aulas</b>

<b>2.º Período</b>		<b>Nº Aulas Previstas (39 aulas de 50 minutos)</b>
Tema/Unidade/Módulo	1. Desenvolvimento do Plano de Turma: Desenvolvimento das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola, nomeadamente nas áreas: a) Atividades Físicas (matérias); b) Aptidão Física; c) Conhecimentos. Avaliação respetiva.	31 aulas (cerca de 7 semanas)
	2. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	3 aulas 1 semana
	3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	4 aulas (2 semanas)
	4. Auto e heteroavaliação final de ano	1 aula
Obs: 1. O número de aulas previstas no ponto 1 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 2 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).		
<b>Avaliação</b>		
<b>Subtotal</b>		<b>39 aulas</b>

7º, 8º e 9º Anos

Disciplina: Educação Física (620)

Ensino: 3º Ciclo Básico 2018/2019

**PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO**

3.º Período		Nº Aulas Previstas (21 a 24 aulas de 50 minutos)
Tema/Unidade/Módulo	1. Desenvolvimento e Conclusão do Plano de Turma: 1.1. Desenvolvimento e avaliação das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola. 1.2. Conclusão do processo ensino aprendizagem (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências). Respetiva avaliação	15 aulas (1) (5 semanas)
	2. Aplicação dos testes de Aptidão Física (podendo iniciar-se no final do 2ºP).	3 aulas (1 semana)
	3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	3 aula (1 semana)
	4. Auto e heteroavaliação final de ano. Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1 e 2 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 3 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).	2 aulas
		1 aula
<b>Avaliação</b>		
<b>Subtotal</b>		<b>21 / 24 aulas (1)</b>
<b>TOTAL</b>		<b>89 a 92 aulas (1)</b>

(1) Dependendo de ser 7º e 8º anos ou 9º anos

**QUADRO 1 - COMPOSIÇÃO CURRICULAR - Programa do Agrupamento de Escolas de Sampaio**

O Plano de Turma deve contemplar como 1º momento de avaliação diagnóstica a avaliação de 2 jogos desportivos coletivos, 1 desporto individual (ginástica ou atletismo), 1 outra modalidade e a condição física.

**Nota:** Nas turmas com continuidade pedagógica a avaliação diagnóstica apenas será efetuada a alunos novos na turma.

MATÉRIAS		7º ANO	8º ANO	9º ANO
MATÉRIAS NUCLEARES	FUTEBOL	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR
	VOLEIBOL	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR
	BASQUETEBOL	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR
	ANDEBOL	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	PARTE ELEMENTAR
	GINÁSTICA SOLO	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR
	GINÁSTICA APARELHOS (Minitrampolim e Plinto)	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR
	GINÁSTICA ACROBÁTICA	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	PARTE ELEMENTAR

7º, 8º e 9º Anos

Disciplina: Educação Física (620)

Ensino: 3º Ciclo Básico

2018/2019

**PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO**

	ATLETISMO	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	PARTE ELEMENTAR
	RAQUETAS	Badminton	INTRODUÇÃO	ELEMENTAR
		Ténis*		ELEMENTAR
		Ténis Mesa*	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR
	PATINAGEM*	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR
	DANÇA*	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	PARTE ELEMENTAR
	ORIENTAÇÃO*	INTRODUÇÃO	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR
	DESPORTOS DE COMBATE (Luta, Judo)	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO
	<b>MATÉRIAS</b>	<b>7º ANO</b>	<b>8º ANO</b>	<b>9º ANO</b>
MATÉRIAS ALTERNATIVAS	HÓQUEI EM PATINS *	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO
	MONTANHISMO/ESCALADA	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO
	BEISEBOL/SOFTEBOL	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO
	HOQUEI EM CAMPO	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO
	CORFEBOL	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO
	RÂGUEBI	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO	INTRODUÇÃO

(\*) A lecionação destas matérias depende da existência de materiais e espaços apropriados e caso sejam lecionadas serão consideradas na avaliação.

Para os 7º e 8º Anos os professores devem no mínimo planificar seis Matérias Nucleares e uma Matéria Alternativa. No final do 9º Ano os professores devem ter lecionado todas as Matérias Nucleares e três Alternativas.

7º, 8º e 9º Anos

Disciplina: Educação Física (620)

Ensino: 3º Ciclo Básico

2018/2019

**PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO**

<b>1º PERÍODO</b>	<p>Desenvolvimento das <b>Capacidades Físicas</b> (<i>Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral</i>).</p> <p>Conhecimentos relativos aos Factores da Aptidão Física.</p> <p>Avaliação Diagnóstica</p> <p><b>ATLETISMO</b> ⇒ <i>Corridas (resistência / velocidade / estafetas / barreiras) – 7º, 8º e 9º</i> <i>Saltos (altura – 7º, 8º e 9º anos / comprimento – 7º anos 8º e 9º)</i> <i>Lançamentos (peso – 7º anos / dardo – 8º - Martelo - 9º anos)</i> <i>Triplo Salto – 9ºano</i></p> <p><b>GINÁSTICA</b> ⇒ <i>Solo / aparelhos (saltos) / acrobática</i></p> <p><b>ANDEBOL</b></p> <p><b>BASQUETEBOL</b></p> <p><b>PATINAGEM – 7º ano, e/ou 8º ano e/ou 9º</b></p>
<b>2º PERÍODO</b>	<p>Desenvolvimento das <b>Capacidades Físicas</b> (<i>Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral</i>).</p> <p>Conhecimentos relativos aos Factores da Aptidão Física.</p> <p><b>ATLETISMO</b> <i>Corridas (resistência / velocidade / estafetas / barreiras) – 7º, 8º e 9º</i> <i>Saltos (altura – 7º, 8º e 9º anos / comprimento – 7º anos 8º e 9º)</i> <i>Lançamentos (peso – 7º anos / dardo – 8º e 9º anos)</i> <i>Triplo Salto – 9ºano</i></p> <p><b>GINÁSTICA</b> ⇒ <i>Solo / aparelhos (saltos) / acrobática</i></p> <p><b>LUTA</b></p> <p><b>BASQUETEBOL</b></p> <p><b>VOLEIBOL</b></p> <p><b>FUTEBOL</b></p>
<b>3º PERÍODO</b>	<p>Desenvolvimento das <b>Capacidades Físicas</b> (<i>Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral</i>).</p> <p>Conhecimentos relativos aos Factores da Aptidão Física.</p> <p><b>ATLETISMO</b> ⇒ <i>Corridas (resistência / velocidade / estafetas / barreiras) – 7º, 8º e 9º</i> <i>Saltos (altura – 7º, 8º e 9º anos / comprimento – 7º anos 8º e 9º)</i> <i>Lançamentos (peso – 7º anos / dardo – 8º e 9º anos)</i> <i>Triplo Salto – 9ºano</i></p> <p><b>GINÁSTICA</b> ⇒ <i>Solo / aparelhos (saltos) / acrobática</i></p> <p><b>RAQUETES / BADMINTON</b></p> <p><b>FUTEBOL</b></p> <p><b>VOLEIBOL</b></p>

Nota: Das atividades propostas para cada período, os docentes deverão desenvolver no mínimo 4 em