



ebi de angra do heroísmo

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LECTIVO 2015-2016

PLANIFICAÇÃO ANUAL - 9.º ANO

I - DISTRIBUIÇÃO DE ESPAÇOS E RESPECTIVA CARGA HORÁRIA PARA DESENVOLVIMENTO DOS 10 BLOCOS DE ACTIVIDADES – 9.º ANO

DOCENTES	7.º ANO ¹	Sequência de Espaços por Docentes/Turmas e Estimativa de Carga Horária por Bloco de Actividades											
		<u>1.º Período</u> 15 SETEMBRO - 16 DEZEMBRO				<u>2.º Período</u> 4 JANEIRO - 18 MARÇO				<u>3.º Período</u> 4 ABRIL - 3 JUNHO			
		Av. Inic.	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	7º	8º	9º	10º
		Nº Tempos de 45' →	± 39 Tempos 45'			± 33 Tempos 45'				± 30 Tempos 45'			
			Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço
Pedro Teixeira	9º1, 9º2, 9º3		*	3	5	1	4	2	*	*	3	5	1

¹ A *Planificação Anual*, para cada ano e turma, é da responsabilidade dos respectivos docentes, sendo elaborada com base na Planificação e Programação do DEF, com os ajustamentos necessários a cada Projecto Curricular de Turma.

II – AVALIAÇÃO INICIAL - 9º Ano

Intenções Pedagógicas	Conteúdos	Estratégias/ Atividades	Recursos/ Materiais	Avaliação	Carga Horária
Avaliação da Aptidão Física (1.º momento)	Peso e altura (IMC) <u>Capacidades físicas:</u> força inferior, média e superior; velocidade; resistência.	Exercício individual, em pares e pequenos grupos.	Espaços de aula de EF	Testes de Condição Física	± 12 Tempos de 45'
Observação do nível de desempenho dos alunos face às matérias do programa de EF	Ginástica, Jogos desportivos coletivos (Voleibol, Basquetebol e Futebol), Patinagem, Atletismo e Dança	Percursos de habilidades Atividades por estações Jogo	Materiais didáticos diversificados	Protocolo av.CF Observação Direta	

III - Planificação por Unidades Didáticas

Unidade Didática/ Carga Horária	Atletismo 12Tempos de 45'
Conteúdos/Objetivos de aprendizagem	Executa as ações técnicas: ➤ Corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio ➤ Salto em altura com a técnica de Fosbury Flop, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente. ➤ Lançamento do peso de 3 kg/4 kg, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.

	➤ Triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e encadeamento correto dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.
Estratégia/Atividades	➤ <u>Consulta</u> do Manual de EF facultado pela Escola ➤ Trabalho Individual ➤ Trabalho por vagas ➤ Circuito de estações ➤ Situações de competição
Recursos Materiais	Espaços de aula 1, 2, 4 e 5, Pistas de corrida, Cronómetros, Colchões, Postes de salto em altura, Fasquia, Cones de sinalização, Pesos
Avaliação	Avaliação Inicial Avaliação Formativa (observação em situação de aprendizagem) <u>Avaliação Sumativa</u> Conhecimentos: entrevista / teste escrito (opção do professor). Observação direta das ações técnicas em situação de concurso individual/exercício.
Unidade Didática/Carga Horária	Ginástica 15Tempos de 45'
Conteúdos/Objetivos de aprendizagem	SOLO Elementos gímnicos: ➤ Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. ➤ Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior Rolamento à retaguarda com MI unidas e estendidas/ afastadas ➤ Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio. ➤ Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida ➤ Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. ➤ Posições de Flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). Elementos de ligação saltos, voltas e afundos em várias direções, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. ➤ Em situação de exercício: ➤ Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco

	(ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior. APARELHOS: Plinto longitudinal: ➤ Salto eixo: primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). ➤ Salto entre-mãos com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho Minitrampolim ➤ Salto de vela após corrida de balanço colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. ➤ Salto engrupado após corrida de balanço com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. ➤ Salto carpa de MI afastados/unidos após corrida de balanço realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. ➤ Pirueta após corrida de balanço quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. ➤ ¾ de Mortal à frente engrupado após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado
Estratégia/ Atividades	➤ <u>Consulta do Manual de EF</u> facultado pela Escola. ➤ <u>Pesquisa</u>: Internet e Mediateca. ➤ Trabalho Individual ➤ Trabalho por vagas ➤ Circuito de estações, percursos
Recursos Materiais	Espaços 2 e 3 , Tapetes, Colchões de queda, Bancos suecos, Espaldares, Trampolim <i>Reuther</i> , Plinto, Minitrampolim
Avaliação	Avaliação inicial

	Avaliação Formativa: (observação em situação de aprendizagem) <u>Avaliação Sumativa:</u> Conhecimentos: entrevista / teste escrito (opção do professor). Observação direta da realização dos elementos gímnicos, de acordo com os critérios definidos.
Unidade Didática/ Carga Horária	Badminton 9Tempos de 45'
Conteúdos/Objetivos de aprendizagem	Conhece objetivo e principais regras do jogo Executa as ações técnicas em situação de jogo 1x1: ➤ Deslocamentos oportunos favorecendo o batimento equilibrado e amplo, antecipando-se à queda do volante. ➤ Serviço: curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. ➤ Clear: batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. ➤ Lob: batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). ➤ Amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. ➤ Drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa. ➤ Remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.
Estratégia/ Atividades	➤ <u>Consulta</u> do Manual de EF facultado pela Escola. ➤ Trabalho Individual ➤ Trabalho em pares e pequenos grupos ➤ Jogo 1x1
Recursos Materiais	Volantes, raquetas, cones, redes, postes, sinalizadores
Avaliação	<u>Conhecimentos:</u> entrevista / teste escrito (opção do professor). Observação direta da execução técnica em situação de jogo 1x1:

Unidade Didática/ Carga Horária	Dança 6 Tempos de 45'
Conteúdos/Objetivos de aprendizagem	➤ Realiza e apresenta, <i>a pares ou em pequenos grupos</i> , composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.
Estratégia/ Atividades	➤ <u>Consulta</u> do Manual de EF facultado pela Escola. ➤ Trabalho com o par ou pequenos grupos.
Recursos Materiais	Aparelhagem sonora, Música, Sala de ginástica ,“Adereços”
Avaliação	Avaliação Sumativa Observação direta da execução das composições de acordo com os critérios definidos:
Unidade Didática/ Carga Horária	Jogos Desportivos Coletivos Futebol 12 Tempos de 45´
Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	➤ Conhece objetivo e principais regras do jogo ➤ Em situação de <i>jogo 5x5</i> ➤ Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das ações ofensivas. Enquadra-se ofensivamente, controlando a bola, e realiza a ação mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo: ➤ Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a ação do adversário direto e/ou outros defensores. ➤ Remata, se conseguir posição vantajosa. ➤ Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, ➤ Após passe a um companheiro próximo, desmarca-se (“saí”) no mesmo corredor ou em diagonal para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva. ➤ Devolve a bola, colocando-a à frente do recetor (de forma a permitir a continuidade da ação ofensiva), se a recebeu de um companheiro próximo que, entretanto, abriu linha de passe. ➤ Desmarca-se, para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das ações ofensivas da sua

	equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque. ➤ Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando impedir a construção das ações ofensivas, realizando com oportunidade e de acordo com a situação, as seguintes ações: ➤ Pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo. ➤ Fecha as linhas de passe mais ofensivas impedindo a receção da bola. ➤ <i>Como guarda-redes</i>, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. Realiza com correcção e oportunidade <i>em exercícios critério</i>, os padrões técnicos das ações: Receção e controlo da bola, remate, condução da bola, drible passe, finta, desmarcação,) marcação, pressão, interceção e desarme.
	Jogos Desportivos Coletivos Basquetebol 12 Tempos de 45´
	➤ Conhece objetivo e principais regras do jogo ➤ Em situação de <i>jogo</i> 5 x 5, ➤ Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo: ➤ Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço de jogo) da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional. Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão: ➤ Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, desmarca-se garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo. ➤ Dribla progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, procura, enquanto dribla, uma linha de passe que aproxime a bola do cesto. ➤ Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça: ➤ Desenquadra o seu adversário direto (1 x 1) para finalizar e, na impossibilidade de o fazer, mantém o drible ou passa a um companheiro em corte em posição mais ofensiva. ➤ Se a penetração em drible é interrompida pela acção de um defesa, e não tem condições favoráveis ao lançamento, passa rápido e oportunamente a um companheiro.

	➤ Após passe, corta para o cesto para abrir nova linha de passe, repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola durante o seu movimento. ➤ Participa ativamente no ressalto ofensivo, sempre que há lançamento, procurando recuperar a bola. Se a recupera, lança novamente se tem condição favorável, ou passa a um companheiro desmarcado para finalizar ou dar continuidade às ações ofensivas da sua equipa. ➤ Logo que perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto, colocando-se entre a linha da bola e o cesto, procurando recuperar a posse da bola ou dificultar as ações ofensivas: ➤ Na defesa do jogador com bola, coloca-se entre a bola e o cesto (enquadra-se), dificultando o passe, o drible e o lançamento. ➤ Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recupera o enquadramento defensivo. ➤ Na defesa do jogador sem bola, procura intercetar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe colocando-se entre o jogador e a bola. ➤ Ao lançamento, coloca-se entre o adversário direto e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no ressalto defensivo. Realiza <i>em exercícios critério</i>, as ações: ➤ a) Drible, b) passe/receção, c) lançamento, d) ressalto, e) fintas, f) enquadramento ofensivo, g) posição básica defensiva, h) enquadramento defensivo,
	Jogos Desportivos Coletivos Voleibol 12 Tempos de 45
	➤ Conhece objetivo e principais regras do jogo ➤ Em situação de <i>jogo 4 x 4 num campo reduzido</i> ➤ Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção. ➤ Recebe o serviço em manchete, amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador ➤ Na situação de <i>passador</i>, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro de modo a facilitar-lhe a finalização ➤ Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), passa colocado para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola. ➤ Na <i>defesa</i> (próximo da zona da queda da bola), avisa os companheiros e posiciona-se para, de acordo com a trajetória da bola, executar um passe ou manchete, dando continuidade às ações da sua equipa.

	Em situação de <i>exercício</i>: Serviço por baixo e serviço por cima, passe alto de frente e de costas, remate, manchete, deslocamentos e posições ofensiva e defensiva básicas
	Jogos Desportivos Coletivos Andebol 12 Tempos de 45
	Conhece objetivo e principais regras do jogo Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: ➤ Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. ➤ Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. ➤ Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto, ➤ Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): ➤ Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: ➤ Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. ➤ Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. ➤ Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola: ➤ Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. ➤ Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”). ➤ Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a

	finalização Realiza com oportunidade e correção global <i>em exercícios critério</i>: Remates em suspensão, remates em apoio, fintais, mudanças de direção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva, colocação defensiva, deslocamentos defensivos, desarmemos, “marcação de controlo”, marcação de vigilância”.
Estratégia/ Atividades	➤ <u>Consulta do Manual de EF</u> facultado pela Escola. ➤ <u>Pesquisa</u>: Internet e Mediateca ➤ <u>Organização da aula</u>: exercício individual e em pequenos grupos (pares, trios, estafetas, concursos, vagas, percursos, circuitos). ➤ Formas jogadas de cooperação em pequenos grupos. ➤ Jogos simplificados de 1x1, 2x1; 3x2; 2x2; 3x3; 4x4, 5x5 ➤ Jogo reduzido
Recursos Materiais	Espaços 1, 2, 4 e 5, Campos de Futebol, de Voleibol, de Basquetebol e de Andebol, Balizas, Redes e Tabelas, Bolas de futebol, voleibol, basquetebol e Andebol, Coletes, Cones de sinalização
Avaliação	Avaliação Inicial Avaliação Formativa (observação em situação de aprendizagem) Avaliação Sumativa <u>Conhecimentos</u>: entrevista / teste escrito (opção do professor). Observação direta em situação de jogo e/ou em situação de exercício critério

¹ A Aptidão Física deve ser trabalhada ao longo de todo o ano letivo, de forma integrada, beneficiando de parte dos tempos letivos atribuídos às diferentes matérias.