***Escola E.B. 2,3 de Rio Tinto***

**PLANO DE TURMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ano:** | 8º | **Turma:** | E | **Professora****Professor Estagiário** | Felismina PereiraAndré Costa | **Ano Letivo** | 2011/2012 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N.º de alunos (inscritos a EF)** | 24 | **N.º de rapazes** | 13 | **N.º de raparigas** | 11 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horário letivo:** | 3ª Feira 10:10-11:40 | 5ª Feira 09:10-09:55 | **Período letivo semanal:** | 90’+ 45’ = 135 Minutos |
| **Aulas previstas (45’)** | **1º Período** | **35** | **2º Período** | **34** | **3º Período** | **27** |

**::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::**

**PLANIFICAÇÃO DAS MODALIDADES DESPORTIVAS AO LONGO DO ANO LETIVO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1º Período** |  | **2º Período** |  | **3º Período** |
| ⇒ **Aptidão Física**⇒ **Bateria de Testes FitnessGram**⇒ **Andebol**⇒**Badminton**⇒ **Atletismo** (Corrida de Resistência Aeróbia e Corrida de Barreiras) |  | ⇒ **Basquetebol** ⇒ **Ginástica Artística** (Solo + Aparelhos)⇒ **Atletismo** (Salto em Altura e Lançamentos)⇒ **Futebol** |  | ⇒ **Bateria de Testes FitnessGram**⇒ **Voleibol**⇒ **Ginástica Artística** (Solo + Aparelhos)⇒ **Patinagem** |
| **Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas****(*associado à aptidão física na perspetiva da saúde*)** |
| **Aprendizagem dos conhecimentos relativos à manutenção e desenvolvimento da condição física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas** |

**::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::**

**DISPOSITIVO DE AVALIAÇÃO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Alunos em prática regular** | **Alunos com Atestado Médico de Longa Duração** |
| Área das Atividades Desportivas | **50%** | **-----** |
| Área das Capacidades Físicas  |
| Área dos Conhecimentos Teóricos  | **20%** | **60%** |
| Área da Organização das atividades e do material necessário | **20%** | **30%** |
| Área das Atitudes e Valores | **10%** | **10%** |

**NOTAS**:

**a)** Os alunos em situação de apresentação de atestado médico, no qual está explícito “as incapacidades, ou deficiências físicas ou mentais, que determinam a impossibilidade, permanente ou temporária, do aluno participar normalmente” nas aulas de Educação Física, é necessária a apresentação de um relatório médico que especifique muito claramente:

 - as atividades físicas interditas ao aluno

 - as atividades físicas que são permitidas de modo condicionado

 - as atividades físicas que por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicação.

**b)** Em caso de falta de material desportivo específico à aula de Educação Física, segue-se o seguinte procedimento:

- as 2 primeiras aulas são notificadas ao Diretor de Turma e registadas no livro do professor;

- a partir da 3ª falta (inclusive), o registo da falta faz-se simultaneamente no livro do professor e no livro de ponto, sendo dado conhecimento ao Diretor de Turma.

* Instrumentos de Avaliação:

- Testes Teóricos

- GPAI

- Listas de Verificação

- Complementos do Manual (Mini-Sebentas)

- Fichas de Auto-Avaliação

**PLANIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS E RESPETIVAS AULAS AO LONGO DO ANO LETIVO**

**Ano: 8º Turma: E**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1º Período** | **Aulas** |  | **2º Período** | **Aulas** |  | **3º Período** | **Aulas** |
| **Apresentação:**- Preenchimento das fichas biográficas- Normas de funcionamento da disciplina.- Apresentação do Plano Anual.- Apresentação dos critérios de avaliação da disciplina | **2** |  | **Basquetebol:***Regulamento*;*Elementos Técnicos* (passe de peito, picado, a duas mãos por cima da cabeça, receção/paragem, drible de proteção e de progressão, posição defensiva/ofensiva básica, lançamento em apoio e na passada, mudanças de direção e arranque em drible); *Ações táticas – defesa e ataque:*Situação de jogo reduzido (3x3) e jogo adaptado (na defesa acompanhar o adversário direto, dificultar ou impedir a finalização, participar no ressalto defensivo; no ataque passar, driblar ou lançar (“tripla ameaça”), fazer a desmarcação, cortar para o cesto, criar linhas de passe, participar no ressalto ofensivo). | **9** |  | **Bateria de Testes *Fitnessgram:***Medidas Antropométricas:- Peso (Kg)- Altura (m)Avaliação da Bateria de Testes – *FitnessGram*:Flexibilidade:- Senta e AlcançaForça e resistência muscular:- Flexões de Braços - AbdominaisResistência Aeróbia: - Vaivém | **3** |
| **Bateria de Testes FitnessGram:**Medidas Antropométricas:- Peso (Kg)- Altura (m)Avaliação da Bateria de Testes – *FitnessGram*:Flexibilidade:- Senta e AlcançaForça e resistência muscular:- Flexões de Braços - AbdominaisResistência Aeróbia: - Vaivém | **2** |
| **Andebol:**Regulamento;Elementos Técnicos (passe de ombro, de pulso e picado, drible e remate em salto);Ações táticas – defesa e ataque;Situação de jogo reduzido e jogo adaptado (na defesa assumir uma atitude defensiva, marcar o adversário direto, impedir ou dificultar a receção da bola, anular situações de finalização, intercetar a bola, impedir a progressão; no ataque desmarcar, abrindo linhas de passe, rematar, passar ou driblar consoante a situação de jogo). | **10** | **Ginástica de Solo e de Aparelhos**Identificação dos diferentes aparelhos da Ginástica Artística;Realização das destrezas no solo (apoio facial invertido, rolamentos, roda, posições de flexibilidade, posições de equilíbrio, elementos de ligação); Realização de saltos no boque e no plinto:- Salto de eixo;- Salto entre-mãos; | **8** | **Voleibol:**- Regulamento- Posição Fundamental- Deslocamentos- Passe- Manchete- Receção- Serviço por baixo e/ou por cima- Jogo preferencialmente a 3 toques - Jogo 1x1 - Jogo 2x2- Jogo 3x3 | **10** |
| **Badminton:**Posição base;Deslocamentos;Tipos de pega (raquete e volante);Batimentos (Clear, Lob, Amorti e Serviço);Jogo de singulares. | **12** | **Atletismo:**Salto em Altura e Lançamentos | **6** | **Ginástica de Solo:****Ginástica de Aparelhos:**Minitrampolim- Salto em extensão;- Salto engrupado;- Pirueta vertical;Trave- marcha- meia volta- saltos (a pés juntos, gato, etc.)- posições de equilíbrio (avião, vela, etc.) | **6** |
| **Atletismo:**Corrida de Resistência Aeróbia e Corrida de Barreiras. | **7** | **Futebol:**Regulamento;Elementos Técnicos;Ações táticas – defesa e ataque;Situação de jogo reduzido e jogo adaptado | **9** | **Patinagem:**- Regulamento- Elementos técnicos - Circuito técnico | **6** |
|  **Teste** | **1** |  **Teste** | **1** |  **Teste** | **1** |
| **Autoavaliação** | **1** | **Autoavaliação** | **1** | **Autoavaliação** | **1** |
| **TOTAL** | **35** | **TOTAL** | **34** | **TOTAL** | **27** |

**NOTA:** Esta planificação poderá estar sujeita a várias alterações devido às limitações espaciais, temporais e materiais (inerentes às aulas de Educação Física) que são fatores condicionantes ao cumprimento integral desta planificação. Na eventualidade de ser necessário fazer reajustes, estes serão devidamente justificados e corrigidos em tempo oportuno.

**::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::**

|  |
| --- |
| A DOCENTE,Felismina Pereira \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_O Professor Estagiário,André Costa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

 **Considerações finais:** Todos os casos e situações omissas a este documento são devidamente tratados no âmbito do respetivo enquadramento legal existente.