



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS

ESCOLA BÁSICA 2/3 MARTIM DE FREITAS

Ano letivo 2020/2021

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 3º CICLO

Ano/Turma	7º	8º	9º
Período	N.º aulas previstas	N.º aulas previstas	N.º aulas previstas
1º	39 ± 2	39 ± 2	39 ± 2
2º	33 ± 2	33 ± 2	33 ± 2
3º	30 ± 2	30 ± 2	30 ± 3
Total	92 ± 6	92 ± 6	92 ± 7

1. Jogos Desportivos Coletivos (Categoria A)

- Andebol
- Basquetebol
- Futsal
- Voleibol

2. Ginástica (Categoria B)

- Ginástica no Solo
- Ginástica de Aparelhos

3. Atletismo (Categoria C)

- Corridas
- Saltos

4. Patinagem (Categoria D)**5. Dança (Categoria E) – os conteúdos passaram para a disciplina de C.E.A.****6. Raquetes (Categoria F)**

- Badminton
- Ténis

7. Outras (Categoria G)

- Orientação
- Hóquei em Campo
- Atletismo: lançamento do peso
- Rêguebi
- ...

CATEG.	7º Ano	8º Ano	9º Ano
A	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS		
	Andebol Basquetebol Futsal Voleibol	Andebol Basquetebol Futsal Voleibol	Andebol Basquetebol Futsal Voleibol
B	GINÁSTICA		
	<u>Ginástica de Solo</u> <u>Ginástica de Aparelhos</u> - Plinto - Minitrampoline	<u>Ginástica de Solo</u> <u>Ginástica de Aparelhos</u> - Plinto - Minitrampoline	<u>Ginástica de Solo</u> <u>Ginástica de Aparelhos</u> - Plinto - Minitrampoline
C	ATLETISMO		
	<u>Corridas</u> Resistência Velocidade <u>Saltos</u> Comprimento	<u>Corridas</u> Resistência Estafetas (sem transmissão) Velocidade <u>Saltos</u> Altura (Tesoura) Comprimento	<u>Corridas</u> Resistência Barreiras (opcional) Estafetas (sem transmissão) <u>Saltos</u> Triplo Salto Altura (Tesoura)
D	PATINAGEM		
E		Dança (os conteúdos passaram para CEA)	Dança - Sariquité - Erva Cidreira
F	RAQUETES		
	Badminton	Badminton Ténis iniciação (<i>sem avaliação</i>)	Badminton (<i>sem avaliação</i>) Ténis
G	OUTRAS		
	Orientação Hóquei em Campo Râguebi Lançamento do peso ...	Orientação Hóquei em Campo Râguebi Lançamento do peso ...	Orientação Hóquei em Campo Râguebi Lançamento do peso ...

Notas:

- 1) O número de **aulas previstas** para cada período depende do número de semanas letivas e do dia da semana em que cada turma tem Educação Física;
- 2) A distribuição dos vários **conteúdos** pelos períodos está condicionada à rotação das turmas pelos espaços de aula;
- 3) As matérias que não constam da tabela anterior poderão ser lecionadas, não entrando, no entanto, na avaliação do aluno.

Instrumentos de Avaliação:

- 1) Grelhas de Observação direta e contínua, com o respetivo registo de avaliação;
- 2) Testes escritos, Questionários, Relatórios, Trabalhos escritos, Fichas de Trabalho;
- 3) Observação e registo dos parâmetros dos vários Domínios e Critérios de Avaliação.

Documento em vigor, atualizado em setembro de 2020

CONTEÚDOS POR MODALIDADE - 3º CICLO

Capacidades Motoras	Condicionais Coordenativas	Desenvolvimento das capacidades motoras <i>condicionais</i> e <i>coordenativas</i> : Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Diferenciação, Encadeamento
Jogos Desportivos Coletivos	ANDEBOL	Principais regras Situação de jogo por zonas / grelhas / linhas / ... (condicionado) – sem oposição: X vs 0 e/ou sem oposição direta Ataque Passe (de ombro, de pulso e picado) Receção Drible (de proteção e de progressão) Remate (em apoio e em salto) Mudanças de direção em drible Fintas Desmarcações Ocupação equilibrada do espaço Contra-ataque Defesa Interceção Bloco Marcação zonal Deslocamentos defensivos Ação do Guarda-redes (posição base e deslocamentos)
	BASQUETEBOL	Principais regras Situação de jogo por zonas / grelhas / linhas / ... (condicionado) – sem oposição: X vs 0 e/ou sem oposição direta Ataque Passe (de peito, picado e de ombro) Receção Drible (de proteção, de progressão e com mudanças de direção) Paragem (a um e a dois tempos) Rotação Lançamento (em apoio, na passada e em salto) Ressalto ofensivo (sem oposição) Ocupação equilibrada do espaço Defesa Aclaramento Passe e corte Posição básica ofensiva (tripla ameaça) Posição básica defensiva Ressalto defensivo (sem oposição) Noção de lado forte e lado fraco
	FUTSAL	Principais regras Situação de jogo por zonas / grelhas / linhas / ... (condicionado) – sem oposição: X vs 0 e/ou sem oposição direta Ataque Passe (pé) Receção (parte interior do pé e planta do pé) Condução de bola (peito do pé, parte interior e exterior do pé, planta do pé) Remate (pé e cabeça) Dribles (sobre pinos) Fintas Defesa Desmarcações Ocupação equilibrada do espaço Interceção Ação do guarda-redes
	VOLEIBOL	Principais regras Situação de jogo por zonas / grelhas / linhas / ... (reduzido, condicionado, dirigido) Posição base Deslocamentos Ataque Passe (de frente e de costas) Serviço (por baixo e por cima) Remate (apoio / suspensão) Defesa Manchete

CONTEÚDOS POR MODALIDADE - 3º CICLO (continuação)

GINÁSTICA	GINÁSTICA DE SOLO	Rolamento engrupado à frente Rolamento engrupado à retaguarda Rolamento à frente saltado Apoio facial invertido de cabeça Apoio facial invertido de braços (com ajuda na fase terminal) Posições de equilíbrio durante alguns segundos (<i>Avião</i> , <i>Bandeira</i>)	Posições de flexibilidade à escolha (<i>Ponte</i> , <i>Espargata</i> frontal e lateral, <i>Rã</i> , <i>Fecho</i> à frente, etc.) Roda Rodada Rolamento à retaguarda com saída de m.i. juntos em extensão Sequência de exercícios no solo Saltos, voltas e afundos (utilizados c/o elementos estéticos de ligação)
	GINÁSTICA DE APARELHOS	Plinto Salto de eixo (plinto transversal e plinto longitudinal) Salto entre-mãos (plinto transversal e plinto longitudinal) Roda (plinto transversal e plinto longitudinal) Queda facial	Minitrampolim Salto em extensão (vela) Meia pirueta vertical Salto engrupado Carpa de pernas afastadas Pirueta vertical Carpa de pernas juntas Mortal à frente engrupado (facultativo)
	GINÁSTICA ACROBÁTICA		
ATLETISMO	CORRIDAS	Resistência Milha Velocidade Técnica de partida (alta) Técnica de corrida Estafetas Sem testemunho	Barreiras Fases da corrida de barreiras (partida, aproximação à 1ª barreira, transposição de barreiras, corrida entre barreiras, corrida após última barreira)
	SALTOS	Comprimento Fases do salto (corrida de balanço, chamada, voo e queda) Altura (técnica Tesoura) Fases do salto (corrida de balanço, chamada, transposição e queda)	Triplo Salto Fases do salto (corrida de balanço, chamada, <i>hop-step-jump</i> e queda)
PATINAGEM	Patins	Quedas Deslizes para a frente em oito para trás Curvas com pés paralelos com cruzamento de pernas	Travagens em T com pés paralelos Quatro Águia Meia-volta Saltos Slalom
DANÇA	Dança	Sariquité (recuperação das aprendizagens de CEA-Dança 8º ano) Erva Cidreira (recuperação das aprendizagens de CEA-Dança 8º ano)	

CONTEÚDOS POR MODALIDADE - 3º CICLO (continuação)

RAQUETES	BADMINTON	Principais regras Situação de jogo (condicionado, dirigido e formal – singulares e pares) Posição base Deslocamentos Pega da raquete Pega do volante Batimentos (<i>Clear, Lob e Drive</i>)	Serviço (curto e comprido) Amorti Remate (<i>Smash</i>)
	TÊNIS	Principais regras Situação de jogo (na parede, no campo): condicionado, dirigido e formal (singulares e pares) Posição base Deslocamentos Pega da raquete Batimentos (de direita, de esquerda, vólei)	Serviço Remate (<i>Smash</i>)

Documento em vigor, atualizado em setembro de 2020

*O Subcoordenador
Rui Silva*