



EDUCAÇÃO FÍSICA
3º Ciclo

PLANO PLURIANUAL -2012/2013 a 2015/2016





Este plano plurianual, a cumprir em três anos, tem como **objectivos**:

- Haver uma maior aproximação aos objetivos essenciais a desenvolver no 3º Ciclo, de acordo com as capacidades reais dos alunos da Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos;
- **Definir matérias prioritárias**, por ano, não deixando de trabalhar as restantes. De acordo com os resultados da avaliação inicial, poderá haver a necessidade de existirem outras matérias prioritárias, tendo em consideração as necessidades/caraterísticas de cada turma;
- Garantir a aprendizagem faseada dos **conhecimentos** até ao 9º ano de escolaridade, diversificando os métodos de trabalho, tais como: trabalhos de pesquisa individual e/ou grupo, recurso às novas tecnologias, testes/fichas de trabalho;
- Aquisição da **expressão escrita e oral**, promovendo a utilização da terminologia específica das atividades desportivas;
- Elaborar **programas específicos**, de forma a recuperar alunos que se encontrem abaixo da zona saudável de **aptidão física** (ZSAF);
- Oferecer, ao longo do Ciclo **experiências de complemento curricular**, dentro e fora da Escola, proporcionando a prática de actividades de exploração da natureza;
- **Uniformizar** os objetivos gerais ao longo do 3º Ciclo, dentro do subdepartamento de Educação Física, na Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos.



PLANO

7º Ano		8º Ano		9º Ano	
Aptidão Física					
Resistência Velocidade Flexibilidade Força Média Força Superior		Resistência Força Média Velocidade Flexibilidade Força Superior		Resistência Força Superior Força Média Velocidade Flexibilidade	
Atividades físicas					
MATÉRIAS	NÍVEIS	MATÉRIAS	NÍVEIS	MATÉRIAS	NÍVEIS
Futebol	Introdução	Futebol	Elementar	Futebol	Elementar
Voleibol	Introdução	Voleibol	Introdução	Voleibol	Elementar
Basquetebol	Introdução	Basquetebol	Introdução	Basquetebol	Elementar
Andebol	Introdução	Andebol	Introdução	Andebol	Introdução
Ginástica Solo	Introdução	Ginástica Solo	Introdução	Ginástica Solo	Elementar
Ginástica Aparelhos	Introdução	Ginástica Aparelhos	Introdução	Ginástica Aparelhos	Elementar
Ginástica Acrobática	Introdução	Ginástica Acrobática	Elementar	Ginástica Acrobática	Elementar
Atletismo	Introdução	Atletismo	Elementar	Atletismo	Elementar
Badminton	Introdução	Badminton	Introdução	Badminton	Introdução
Patinagem	Introdução	Patinagem	Introdução	Patinagem	Introdução
Danças Sociais e Tradicionais	Introdução	Danças Sociais e Tradicionais	Elementar	Danças Sociais e Tradicionais	Elementar
Área dos Conhecimentos					

A descrição dos níveis encontram-se no documento das metas de aprendizagem definidos no GEF.

As matérias são lecionadas ao longo do ano:

1º Período	1ª etapa	Avaliação inicial de todas as matérias
	2ª etapa	Aprendizagem e desenvolvimento de todas as matérias definidas
2º Período	3ª etapa	Aprendizagem e desenvolvimento de todas as matérias definidas
	4ª etapa	Desenvolvimento e aplicação das aprendizagens adquiridas na 2ª e 3ª etapas
3º Período	5ª etapa	Revisão e Consolidação das aprendizagens adquiridas ao longo do ano

Em cada etapa são lecionadas todas as matérias.



MATÉRIAS PRIORITÁRIAS

7º ano	8º ano	9º ano
Resistência Velocidade	Resistência Força Média	Resistência Flexibilidade Força Superior
Futebol	Futebol	Futebol
Voleibol	Voleibol	Voleibol
Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol
Andebol	Andebol	Andebol
Ginástica Solo	Ginástica Solo	Ginástica Solo
Ginástica Aparelhos	Ginástica Aparelhos	Ginástica Aparelhos
Ginástica Acrobática	Ginástica Acrobática	Ginástica Acrobática
Atletismo	Atletismo	Atletismo
Badminton	Badminton	Badminton
Patinagem	Patinagem	Patinagem
Danças Sociais	Danças Sociais	Danças Sociais
Conhecimentos	Conhecimentos	Conhecimentos

Nota: As matérias prioritárias são as que se encontram a “negrito”.