

Escola Básica do 2º, 3º Ciclo da Cruz de Pau
Educação Física - 2008/09

PLANO DE ETAPAS - EDUCAÇÃO FÍSICA		Professora Inês de Almeida Durão		
ETAPAS ►	I	II	III	IV
ACTIVIDADES FÍSICAS, FORMAS E NÍVEIS DE REALIZAÇÃO, FORMAS DE ORGANIZAÇÃO E SITUAÇÕES DE PRÁTICA /ETAPA	<p><u>15/09 – 24/10</u></p> <p><u>Avaliação Inicial</u></p> <p><u>1. Actividades Físicas / Forma de Realização (*)</u></p> <p>- <u>Jogos Desportivos Colectivos:</u></p> <p>Futebol, Voleibol, Basquetebol Andebol;</p> <p>- <u>Atletismo:</u></p>	<p><u>27/10 – 16/01</u></p> <p><u>ACTIV. FÍSICAS PRIORITÁRIAS /NÍVEIS REALIZAÇÃO (**)</u></p> <p>- Futebol: Parte do Nível Introdução; - Basquetebol: Nível Introdução;</p> <p><u>NÃO PRIORITÁRIAS /NÍVEIS DE REALIZAÇÃO (**)</u></p> <p>- Voleibol: Parte do Nível Introdução; - Andebol: Parte do Nível Introdução; - Atletismo: Nível Introdução;</p> <p><u>Formas de Organização:</u> Áreas e Circuito (todas as matérias); Percurso (Jogos Desportivos Colectivos); Estafetas e Vagas (Atletismo);</p> <p><u>Situações de Prática:</u> J.D.C. (Futebol e Andebol: 1+1, 2x1, 2x2, 3x3; Basquetebol: 1+1, 1x1, 2x1, 2x2, 3x3, 4x4; Voleibol: Exercício Individual, 1+1; Atletismo: (Situação de Exercício Critério/Prova, Individual e Pares);</p>	<p><u>19/01 – 24/04</u></p> <p><u>ACTIV. FÍSICAS PRIORITÁRIAS /NÍVEIS REALIZAÇÃO (**)</u></p> <p>- Futebol: Nível Introdução; - Basquetebol: Parte do Nível Elementar;</p> <p><u>NÃO PRIORITÁRIAS /NÍVEIS DE REALIZAÇÃO (**)</u></p> <p>- Voleibol: Nível Introdução; - Andebol: Nível Introdução; - Atletismo: Nível Introdução; - Ténis: Parte do Nível Elementar - Orientação: Nível Introdução; - Jogos Tradicionais: Parte do Nível Elementar</p> <p><u>Formas de Organização:</u> Áreas e Circuito (todas as matérias); Percurso (Jogos Desportivos Colectivos); Estafetas e Vagas (Atletismo); Massivo (Orientação).</p> <p><u>Situações de Prática:</u> J.D.C. (Futebol e Andebol: 1+1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 4x4; Basquetebol: 2x2, 3x2, 3x3, 4x4, Voleibol: Exercício Individual, 1+1 e 2+2; Atletismo: Situação de Exercício Critério/Prova, Individual e Pares, Pequenos Grupos; Ténis (1+1 e 1x1); Orientação: Resolução de problemas; pares e Pequenos Grupos; J.T.P. Dinamizar Jogos na turma; Pequenos Grupos.</p>	<p><u>27/04 – 09/06</u></p> <p><u>ACTIV. FÍSICAS PRIORITÁRIAS /NÍVEIS REALIZAÇÃO (**)</u></p> <p>- Futebol: Nível Introdução; - Basquetebol: Parte do Nível Elementar;</p> <p><u>NÃO PRIORITÁRIAS /NÍVEIS DE REALIZAÇÃO (**)</u></p> <p>- Voleibol: Nível Introdução; - Andebol: Nível Introdução; - Atletismo: Parte do Nível Elementar; - Ténis: Nível Elementar; - Orientação: Nível Elementar; - Jogos Tradicionais: Nível Elementar</p> <p><u>Formas de Organização:</u> Áreas e Circuito (todas as matérias); Percurso (Jogos Desportivos Colectivos); Estafetas e Vagas (Atletismo); Massivo (Orientação).</p> <p><u>Situações de Prática:</u> J.D.C. (Futebol e Andebol): 4x4, 5x5; Basquetebol: 3X3,4X4; Voleibol: 1+1 e 2+2); Atletismo: (Situação de Exercício Critério/Prova, Individual e Pares); Ténis (1+1 e 1x1); Orientação: Resolução de problemas; pares e Pequenos Grupos; J.T.P. Dinamizar Jogos na turma; Pequenos Grupos.</p>
	<p>(*) Protocolo de Avaliação Inicial</p> <p>(**) Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).</p>			

Nota: Este quadro refere-se apenas à Área das Actividades Físicas

Escola Básica do 2º, 3º Ciclo da Cruz de Pau
Educação Física - 2008/09

PLANO DE ETAPAS - EDUCAÇÃO FÍSICA (Setembro 2008)
Professora Inês de Almeida Durão Ano: 9º Turma:

ETAPAS ▶	I	II	III	IV
APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS: CONTEÚDOS E FORMAS DE AVALIAÇÃO / ETAPA		<u>27/10 – 16/01</u>	<u>19/01 – 24/04</u>	<u>27/04 – 09/06</u>
	<u>Avaliação Inicial</u>	<u>CONTEÚDOS</u> (**)		
	<u>2. Aptidão Física</u> (*)	<p>Treino das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas com maior incidência nas seguintes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aptidão Aeróbia 2. Aptidão Muscular <ol style="list-style-type: none"> a) Força Abdominal b) Força Superior c) Flexibilidade 3. Composição Corporal 		
		<u>FORMA DE AVALIAÇÃO</u>		
	<p>Realizar 6 testes de Aptidão Física em cada Etapa (***), analisando o desenvolvimento do aluno e comparando com as tabelas da ZSAF do Protocolo de realização e de avaliação do Prudential Fitnessgram Test Battery</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Vai-Vem» (Resistência Aeróbia), 2. Flexões do Tronco (Força e Resistência Abdominal), 3. Extensões de Braços (Força e Resistência da região superior do tronco), 4. «Senta e Alcança» (Flexibilidade dos Músculos posteriores da Coxa) 5. Flexibilidade de Ombros (Flexibilidade em todas as partes do corpo e não apenas nos Músculos posteriores da Coxa) 6. Composição Corporal - Avaliar o Índice de Massa corporal (IMC = PESO (kg) /ESTATURA (m²)) e a Percentagem de Massa Gorda 			
<u>3. Conhecimentos</u> (*)	<u>CONTEÚDOS</u>	<u>CONTEÚDOS</u>	<u>CONTEÚDOS</u>	
	<p>Actividades Físicas no Contexto Social:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Dimensão Cultural da Actividade Física; b) Limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas: <p>Sedentarismo e Evolução Tecnológica.</p>	<p>Actividades Físicas, Saúde e Condição Física:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Principais adaptações do funcionamento do organismo durante a Actividade Física: <ul style="list-style-type: none"> Frequência Cardíaca, Frequência Respiratória e Sinais exteriores de Fadiga; 2- Participação dos diferentes Sistemas e Estruturas, na produção de movimento: <ul style="list-style-type: none"> Sistemas Cardiovascular e Respiratório. 	<p>Princípios fundamentais do Treino das Capacidades Motoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Princípio da Continuidade; b) Princípio da Progressão; c) Princípio da Reversibilidade, <p>Relacionando-os com o Princípio Biológico da Auto-Renovação da matéria viva.</p>	
	<u>FORMA DE AVALIAÇÃO</u> (Escolher apenas uma situação)			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avaliação Teórico-Prática: Trabalho de Grupo escrito e respectiva apresentação nas aulas, em cada Etapa. 2. Realização de 1 teste e 1 ficha formativa por Etapa. 			
	<p>(*) Protocolo de Avaliação Inicial: Predomínio dos instrumentos de Observação directa (Aptidão Física) e de Questionamento (Conhecimentos).</p> <p>(**) Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).</p> <p>“Prevalência da realização de trabalho de grupo (em cada período lectivo) em relação à realização de Teste (salvo decisão em contrário deste docente fundamentada na especificidade do grupo-turma).”</p>			

Nota: Este quadro refere-se apenas às Áreas da Aptidão Física e dos Conhecimentos