

Competências a desenvolver	Conteúdos	Aulas previstas
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Jogos Desportivos Coletivos</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Andebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regras de jogo e gestos dos árbitros;</li> <li>Passe de ombro direto e picado;</li> <li>Remate em apoio.</li> <li>Drible de progressão;</li> <li>Penetração e passe.</li> <li>Passe e desmarcação.</li> <li>Jogo 4x4, 5x5</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Basquetebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros.</li> <li>Manipulação;</li> <li>Passe directo e picado;</li> <li>Passe de ombro.</li> <li>Drible de Progressão e de Protecção;</li> <li>Passe e corte.</li> <li>Bloqueio defensivo e ressalto.</li> <li>Lançamento na passada lado forte</li> <li>Jogo reduzido 3x3.</li> </ul>	<p>1º Período – 41</p> <p>2º Período – 35</p> <p>3º Período – 33</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogo 5x5.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Futsal:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Regras básicas do jogo e gestos técnicos dos árbitros;</li><li>• Passe rasteiro com o pé forte</li><li>• Recepção e controlo de bola com o pé forte</li><li>• Condução de bola com ambos os pés.</li><li>• Remate;</li><li>• Jogo 3x3 e 4x4.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Voleibol</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Regras de jogo e gestos de árbitros;</li><li>• Passe alto a duas mãos; Sustentação</li><li>• Manchete;</li><li>• Serviço por baixo</li><li>• Jogo 1x1, 2x2, 3x3, 4x4,</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Ginástica</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Solo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar exercícios no solo:<ul style="list-style-type: none"><li>- Cambalhota à frente pernas unidas e fletidas</li><li>- Cambalhota à frente com pernas esticadas e afastadas,</li><li>- Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e fletidas,</li><li>- Cambalhota à retaguarda com pernas esticadas e afastadas.</li></ul></li></ul>	
---	--	--

- Roda
- Avião
- Pino de braços,
- Posições de flexibilidade (folha, ponte, espargata)

#### **Aparelhos**

- Realizar exercícios no boque e no plinto:
  - Salto ao eixo no boque;
  - Salto entre-mãos no boque ou no plinto transversal;
  - Cambalhota à frente no plinto longitudinal.

#### **Saltos no mini-trampolin**

- Salto extensão;
- Salto engrupado;
- Carpa de pernas afastadas;
- Meia-pirqueta vertical.
- Pirqueta vertical

#### **Trave Baixa**

- Na trave baixa realiza:
  - Marcha à frente e a trás;
  - Marcha na ponta dos pés;
  - Meia volta;
  - Salto a pés juntos

#### **Ginástica Acrobática:**

- O aluno realiza:
  - Figuras em pares e trios.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar, do Atletismo, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</li><li>• Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensiva em participações individuais e a pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li><li>• Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Atletismo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Corridas de velocidade;</li><li>• Corrida de estafetas.</li><li>• Corrida de barreiras;</li><li>• Corridas de resistência aeróbica;</li><li>• Salto em Altura (técnica de tesoura);</li><li>• Salto em comprimento.</li></ul> <p>Lançamento do peso</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Raquetas</u></b> <b>Badminton</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Serviço por baixo (lob)</li><li>• Batimento por cima (clear)</li><li>• Batimentos laterais (drives).</li><li>• Serviço curto</li><li>• Cooperação</li><li>• Jogo 1x1</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Dança</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rumba quadrada.</li></ul> <p>Regadinho</p>	
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"><li>•Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da Resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Aptidão Física</u></b> <b>FITEscola</b></p> <p>Realizar exercício de ações motoras globais de longa duração.</p> <p><b>RESISTÊNCIA</b></p> <p>- O aluno realiza, ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p><b>FORÇA</b></p> <p>- O aluno realiza <i>com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor</i>: Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p><b>VELOCIDADE</b></p> <p>- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>- Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>- Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>- Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>- Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p>	
--	---	--

<p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene. Compreende a relação entre a educação física e o movimento. Conhecer e relacionar a constituição do corpo humano e movimento.</p>	<p>- Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia.</p> <p>- Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><b>FLEXIBILIDADE</b></p> <p>- O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p><b>DESTREZA GERAL</b></p> <p>- O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Conhecimentos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer e interpretar o que é a disciplina de Educação Física, corpo e movimento; aptidão física, alimentação, repouso e higiene.</li></ul>	

COLÉGIO DE SANTA DOROTEIA – LISBOA  
ANO LECTIVO 2017/2018