

Competências a desenvolver	Conteúdos	Aulas previstas
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p style="text-align: center;"><u>Jogos Desportivos Coletivos</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Andebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros; Passe de ombro direto e picado; Remate em apoio; Drible de progressão; Passe e desmarcação; Jogo 1x1, 2x2, 3x3 e 4x4. <p style="text-align: center;"><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros; Manipulação; Passe direto e picado; Passe de ombro; Drible de Progressão e de Proteção; Passe e corte; Lançamento na passada lado forte e lado contrário; Defesa individual; Jogo reduzido 3x3. 	<p>1º Período - 40</p> <p>2º Período - 37</p> <p>3º Período - 31</p>

- 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.

Futsal

- Regras básicas do jogo e gestos técnicos dos árbitros;
- Passe rasteiro com o pé forte e pé contrário;
- Recepção e controlo de bola com o pé forte e com o pé contrário;
- Condução de bola com ambos os pés;
- Remate;
- Jogo 3x3 e 4x4.

Voleibol

- Regras de jogo e gestos de árbitros;
- Passe alto a duas mãos;
- Sustentação;
- Manchete;
- Serviço por baixo e por cima;
- Jogo 1x1, 2x2, 3x3 e 4x4.

Ginástica

Solo

- Realizar exercícios no solo:
 - Cambalhota à frente normal;
 - Cambalhota à frente com pernas esticadas e afastadas;
 - Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e fletidas;
 - Cambalhota à retaguarda com pernas esticadas e afastadas;
 - Cambalhota à retaguarda pernas juntas e esticadas;
 - Roda, Rondada e Roda a uma mão;
 - Vela, Avião e Bandeira;
 - Pino de braços;
 - Posições de flexibilidade (folha, ponte, espargata).



<p>• Realizar, do Atletismo, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	<p style="text-align: center;">Aparelhos</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar exercícios no boque e no plinto:<ul style="list-style-type: none">- Salto ao eixo no boque;- Salto entre-mãos no boque;- Cambalhota à frente no plinto longitudinal;- Salto ao eixo no plinto longitudinal;- Salto entre-mãos no plinto longitudinal. <p style="text-align: center;">Saltos no mini-trampolin</p> <ul style="list-style-type: none">- Salto extensão;- Salto engrupado;- Carpa de perna afastadas;- Carpa de pernas juntas e esticadas;- Meia-pirqueta vertical;- Pirqueta vertical. <p style="text-align: center;">Trave</p> <ul style="list-style-type: none">• Na trave realiza:<ul style="list-style-type: none">- Equilíbrios;- Deslocamentos;- Saltos. <p style="text-align: center;">Ginástica Acrobática</p> <ul style="list-style-type: none">• O aluno realiza:<ul style="list-style-type: none">- Figuras em pares e trios. <p style="text-align: center;"><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Corrida de Resistência aeróbica;• Corridas de velocidade;	
---	---	--

- 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.

- 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

- Corrida de estafetas;
- Corrida de barreiras;
- Salto em Altura (técnica de tesoura);
- Salto em comprimento;
- Lançamento do peso.

Raquetas

Badminton

- Serviço por baixo (lob);
- Batimento por cima (clear);
- Batimentos laterais (drives);
- Serviço curto e longo;
- Cooperação;
- Jogo 1x1 e 2x2.

Ténis Mesa

- Serviço;
- Batimento de direita;
- Batimento de esquerda;
- Corte Direita;
- Corte Esquerda.

Dança

- Rumba quadrada;
- Foxtrot social – Sariquité;
- Bogui bogui.

motivos das composições.

- 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.
- 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, afetividade e a qualidade do meio ambiente.
- Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.

Aptidão Física
FITEscola

- Realizar exercício de ações motoras globais de longa duração:
 - Resistência;
 - Força;
 - Velocidade;
 - Flexibilidade;
 - Destreza Geral.

Conhecimentos

- Estilo vida saudável;
- Higiene;
- Repouso;
- Alimentação;
- Promoção da saúde;
- Controlo de esforço;
- Sedentarismo;
- Aptidão física;
- Atividade física;
- Benefícios da atividade física.



COLÉGIO DE SANTA DOROTEIA - LISBOA
FORMAÇÃO HUMANA | 2017.2018