

Planificação (Conteúdos)

| Metas / Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Conteúdos / Conceitos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Número de Aulas                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</li> <li>- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;</li> <li>- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</li> </ul> | <p><u>Andebol</u>: remate com abertura de ângulo; remate em basculação; remate de anca; remate por baixo; transição defesa ataque; finta (1x1); posição de pivô; penetrações sucessivas; cruzamentos; bloqueios; entradas; ecrãs; deslocamentos ofensivos; e deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo). Transição defesa ataque; Ataque organizado; contra-ataque direto e apoiado, Defesa zona (princípios básicos); troca de adversário; troca de posições (deslizamento), bloco; ajuda/dobra; contra-bloqueio; jogo formal</p> <p><u>Basquetebol</u>: Mudanças de direcção; Lançamento na passada (2 lados); Lançamento em salto; Passe e corte; Defesa ao jogador com bola; Defesa ao jogador sem bola; Ocupação do espaço e equilíbrio defensivo; ressalto; bloqueio directo e indirecto; desfazer do bloqueio; e aproveitamento do bloqueio; sobremarcação; enquadramento. Jogo 3x3 e jogo formal</p> <p><u>Futsal</u>: Condução de bola com mudanças de direcção; Remate após condução de bola; Cabeceamento; Noção defensiva; Passe e vai (2-1); Ocupação do espaço e equilíbrio defensivo; drible; passe; finta; desmarcação; interceptação; desarme; marcação; pressão. Jogo formal</p> <p><u>Voleibol</u>: Serviço por cima; passe de costas alto; passe lateral; passe em suspensão; remate; manchete para defesa alta e baixa; bloco; deslocamentos; posição ofensiva básica; posição defensiva básica e os padrões globais das acções mergulhos e enrolamentos. Jogo formal</p> | <p>1P – 52</p> <p>2P – 56</p> <p>3P – 28</p> |

COLÉGIO DE SANTA DOROTEIA - LISBOA  
ANO LETIVO 2018/2019

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

COLÉGIO DE SANTA DOROTEIA - LISBOA  
ANO LETIVO 2018/2019

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</p> | <p>Ginástica de solo: Cambalhotas; Pino; Roda; Posição de equilíbrio; Posição de flexibilidade; Posição de força.</p> <p>Ginástica de Aparelhos: boque, plinto, trave e mini-trampolim</p> <p>Ginástica Acrobática: trabalho em trios;</p>                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <p>Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física</p>                                                                                                                                                             | <p>Treino de resistência aeróbia; corrida de resistência de longa duração; técnica de corrida; controlo da frequência cardíaca e respiratória; ajuste do esforço à capacidade física atual; evolução da condição física geral; melhoria na "performance" quantificada por medição de tempos</p> <p>Salto em altura: : técnicas de rolamento ventral e <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>Salto em comprimento;</p> <p>Estafetas;</p> <p>Barreiras;</p> <p>Lançamento do peso</p> |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Badminton: Serviço curto e comprido (na diagonal); Clear"; "Lob"; "Drive"; "Amorti"; Remate.</p> <p>Ténis de mesa: Pega da raqueta; batimento de direita e de esquerda; "top spin"; "amorti".</p> <p>Padel: Regras; Pega da raqueta; Posicionamento; serviço e principais batimentos.</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Consolidação dos conteúdos desenvolvidos o longo do percurso escolar</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Runba Quadrada</li><li>• Chá-Chá-Chá</li><li>• Rock/Jive</li><li>• Sariquité</li><li>• Tacão e Bico</li></ul>                                                            |  |
| <p>~</p> <p>Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reacção Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.</p> | <p>Aplicação da Bateria de tester FITESCOLA (2 momentos)</p>                                                                                                                                                                                                                                 |  |

COLÉGIO DE SANTA DOROTEIA - LISBOA  
ANO LETIVO 2018/2019

MOD38