

Planificação (Conteúdos)

.....

Metas/Objetivos/Domínios	Conteúdos/Competências/Conceitos	Número de Aulas
<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos e 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</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Jogo de Passes; Futebol Humano; Bola ao Capitão; Jogo do Mata; Bola ao Fundo; <p style="text-align: center;"><u>Jogos Desportivos Coletivos</u></p> <p style="text-align: center;">Andebol:</p> <p>Regras de jogo e gestos de árbitros;</p> <ul style="list-style-type: none"> Passe com uma mão; Recepção com duas mãos; Utilização dos apoios; Remate em salto; Desmarcação; Jogo 5x5. <p style="text-align: center;">Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros. Manipulação; Passe directo e picado; Drible de Progressão; Introdução ao lançamento na passada (lado forte); Jogo 3x3 e 4x4. 	<p>1º Período - 38</p> <p>2º Período - 41</p> <p>3º Período -23</p>

<ul style="list-style-type: none">• 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.	<p style="text-align: center;">Futsal</p> <ul style="list-style-type: none">• Regras básicas do jogo e gestos técnicos dos árbitros;• Passe rasteiro com o pé forte;• Recepção e controlo de bola com o pé forte;• Condução de bola com o pé forte;• Desmarcação;• Remate;• Jogo 2x2, 3x3 e 4x4. <p style="text-align: center;">Voleibol</p> <p>Regras de jogo e gestos de árbitros;</p> <ul style="list-style-type: none">• Passe alto a duas mãos;• Manchete;• Serviço por baixo;• Jogo 1x1 e 2+2. <p style="text-align: center;"><u>Ginástica</u></p> <p style="text-align: center;">Solo</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar exercícios no solo:<ul style="list-style-type: none">- Cambalhota à frente com pernas juntas e fletidas;- Cambalhota à frente com pernas esticadas e afastadas;- Cambalhota à retaguarda com pernas juntas e fletidas;- Cambalhota à retaguarda com pernas esticadas e afastadas;- Roda;- Posições de equilíbrio (vela, avião e bandeira)- Pino de braços;- Posições de flexibilidade (folha, ponte, espargata e bandeira) <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 e no plinto transversal;- Cambalhota à frente no plinto longitudinal.	
---	--	--

<ul style="list-style-type: none">Realizar, do Atletismo, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	<p style="text-align: center;">Saltos no mini-trampolin</p> <ul style="list-style-type: none">- Salto extensão;- Salto engrupado;- Carpa de perna afastadas;- Meia-piruetta vertical. <p style="text-align: center;">Trave Baixa</p> <ul style="list-style-type: none">• Na trave baixa realiza:<ul style="list-style-type: none">- Marcha à frente e a trás;- Marcha na ponta dos pés;- Meia volta;- Salto a pés juntos. <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;">Ginástica Rítmica:</p> <ul style="list-style-type: none">• Executar os seguintes exercícios com a bola<ul style="list-style-type: none">- Rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo;- Bater a bola no solo em sequências;- Lançar e receber a bola com uma e duas mãos. <p style="text-align: center;"><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Corrida de Resistência aeróbia;• Corridas de velocidade;• Corrida de estafetas;• Corrida de obstáculos;• Salto em Altura (técnica de tesoura);• Salto em comprimento	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none">• Em todas as situações da luta, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem. Conhece o objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.• 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 motivos das composições.	<p style="text-align: center;"><u>Luta</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Técnicas de dupla prisão de pernas com rotação;• Dupla prisão de braços;• Controlo do braço por dentro;• Enquadramento frontal;• Luta em pé e no solo. <p style="text-align: center;"><u>Raquetas</u></p> <p style="text-align: center;">Badminton</p> <ul style="list-style-type: none">• Posição base;• Deslocamentos:• Pega, direita e esquerda;• Coloca o volante ao alcance dos companheiros (1 para 1);• Batimento por baixo (lob);• Batimento por cima (clear);• Introdução ao serviço. <p style="text-align: center;"><u>Dança</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Merengue;• Erva Cidreira.	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none">• 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. • Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	<p style="text-align: center;"><u>Aptidão Física</u> FITEscola</p> <p>Realizar exercício de ações motoras globais de longa duração:</p> <ul style="list-style-type: none">- Resistência;- Força;- Velocidade;- Flexibilidade;- Destreza Geral. <p style="text-align: center;"><u>Conhecimentos</u></p> <ul style="list-style-type: none">• frequência cardíaca e respiratória• benefícios morfológicos, psicológicos e sociais• Fadiga (alimentação e repouso)	
--	---	--