

Planificação (Conteúdos)

Metas/Objetivos/Domínios	Conteúdos/Competências/Conceitos		Número de Aulas
<p>I - ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</p> <p>1. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <p>- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</p> <p>- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;</p> <p>- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</p> <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>- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.</p> <p>- Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.</p>	<p><u>Andebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras de jogo e gestos dos árbitros; • Passe de ombro direto e picado; • Remate em apoio e em salto. • Drible de progressão; • Penetração e passe. • Passe e desmarcação. • Jogo 4x4, 5x5 <p><u>Futsal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros; • Passe rasteiro com o pé forte • Recepção e controlo de bola com o pé forte • Condução de bola com ambos os pés. • Remate; • Jogo 3x3 e 4x4. 	<p><u>Basquetebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros. • Manipulação; • Passe directo e picado; • Passe de ombro. • Drible de Progressão e de Proteção; • Passe e corte. • Ressalto. • Lançamento na passada do lado forte • Jogo reduzido 3x3. • Jogo 5x5. <p><u>Voleibol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras de jogo e gestos de árbitros; • Passe alto a duas mãos; Sustentação • Manchete; • Serviço por baixo • Jogo 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 	<p>1º Período – 39</p> <p>2º Período – 36</p> <p>3º Período – 21</p>

Planificação (Conteúdos)

Metas/Objetivos/Domínios	Conteúdos/Competências/Conceitos	Número de Aulas
<p>I - ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</p> <p>2. GINÁSTICA</p> <p>- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.</p> <p>- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas seleccionados, 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>- Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.</p> <p>- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.</p>	<p>Realizar exercícios no solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente pernas unidas e fletidas - Cambalhota à frente com pernas esticadas e afastadas, - Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e fletidas, - Cambalhota à retaguarda com pernas esticadas e afastadas. - Roda - Posições de equilíbrio (avião, vela e bandeira) - Pino de braços, - Posições de flexibilidade (folha, ponte, espargata) <p>Realizar exercícios em aparelhos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Salto de eixo no boque; ● Salto entre-mãos no boque e plinto transversal; ● Cambalhota à frente no plinto longitudinal ● Equilíbrios, deslocamentos e saltos na trave; ● Saltos no Minitrampolim: <ul style="list-style-type: none"> ○ - Extensão; - Engrupado; - Encarpado; - Meia Pirueta Vertical; - Pirueta vertical. <p>Realizar exercícios em Ginástica Acrobática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Figuras em pares e trios. 	

Planificação (Conteúdos)

Metas/Objetivos/Domínios	Conteúdos/Competências/Conceitos	Número de Aulas
<p>I - ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</p> <p>3. ATLETISMO</p> <p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.</p> <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p>	<p>Corridas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corridas de velocidade; • Corrida de estafetas. • Corrida de barreiras; • Corridas de resistência aeróbia; <p>Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto em Altura (técnica de tesoura); • Salto em comprimento. <p>Lançamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lançamento do peso. 	
<p>4. RAQUETAS</p> <p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <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><u>Badminton:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviço por baixo (lob) • Batimento por cima (clear) • Batimentos laterais (drives). • Serviço curto • Cooperação • Jogo 1x1 	



Planificação (Conteúdos)

Metas/Objetivos/Domínios	Conteúdos/Competências/Conceitos	Número de Aulas
<p>I - ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</p> <p>5. DANÇA</p> <p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.</p> <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>Dança social</p> <ul style="list-style-type: none">• Rumba quadrada. <p>Dança tradicional</p> <ul style="list-style-type: none">• Regadinho	

Planificação (Conteúdos)

Metas/Objetivos/Domínios	Conteúdos/Competências/Conceitos	Número de Aulas
<p>II – APTIDÃO FÍSICA</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 Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p>	<p>RESISTÊNCIA - 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>FORÇA - O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor: Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>FLEXIBILIDADE - O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa): 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>DESTREZA GERAL - 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>VELOCIDADE - O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados: - Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. - Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. - Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos - Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia. - Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p>	



Planificação (Conteúdos)

Metas/Objetivos/Domínios	Conteúdos/Competências/Conceitos	Número de Aulas
<p>III – CONHECIMENTOS</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física.</p> <p>Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas atividades físicas.</p> <p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Estilo vida saudável• Higiene• Repouso• Alimentação• Promoção da saúde• Controlo de esforço• Atividade física• Desporto Recreação• Desporto Rendimento.• Dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos (jogos olímpicos e paralímpicos)	