

Planificação (Conteúdos)

---

Períodos Letivos: 1º, 2º e 3º

Metas/Objetivos/Áreas	Conteúdos/Competências/Conceitos	Número de Aulas
<ul style="list-style-type: none"><li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações 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><u>Andebol</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros;</li><li>Passe de ombro direto e picado;</li><li>Remate em apoio;</li><li>Remate em salto;</li><li>Drible de progressão;</li><li>Passe e desmarcação;</li><li>Jogo 1x1, 2x2, 3x3 e 4x4.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Basquetebol</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros;</li><li>Manipulação;</li><li>Passe direto e picado;</li><li>Passe de ombro;</li><li>Drible de Progressão e de Proteção;</li><li>Passe e corte;</li><li>Lançamento na passada lado forte e lado contrário;</li><li>Ida ao ressalto;</li><li>Defesa individual;</li><li>Jogo reduzido 3x3.</li></ul>	<p>1º Período - 39</p> <p>2º Período - 36</p> <p>3º Período - 21</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>	<p style="text-align: center;"><b>Futsal</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 e pé contrário;</li><li>• Recepção e controlo de bola com o pé forte e com o pé contrário;</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>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Regras de jogo e gestos de árbitros;</li><li>• Passe alto a duas mãos;</li><li>• Sustentação;</li><li>• Manchete;</li><li>• Serviço por baixo e por cima;</li><li>• Jogo 1x1, 2x2, 3x3 e 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 normal;</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><li>-Cambalhota à retaguarda pernas juntas e esticadas;</li><li>-Roda, Rondada e Roda a uma mão;</li><li>-Posições de equilíbrio;</li><li>-Vela, Avião e Bandeira;</li><li>-Pino de braços;</li><li>-Posições de flexibilidade (folha, ponte, bandeira e espargata).</li></ul></li></ul>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"><li>Realizar, do Atletismo, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>Aparelhos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Realizar exercícios no boque e no plinto:<ul style="list-style-type: none"><li>- Salto ao eixo no boque;</li><li>- Salto entre-mãos no boque;</li><li>- Cambalhota à frente no plinto longitudinal;</li><li>- Salto ao eixo no plinto longitudinal;</li><li>- Salto entre-mãos no plinto longitudinal.</li></ul></li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Saltos no minitrampolim</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto extensão;</li><li>- Salto engrupado;</li><li>- Carpa de perna afastadas;</li><li>- Carpa de pernas juntas e esticadas;</li><li>- Meia-piruetta vertical;</li><li>- Piruetta vertical.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Trave</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Na trave realiza:<ul style="list-style-type: none"><li>- Equilíbrios;</li><li>- Deslocamentos;</li><li>- Saltos.</li></ul></li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Ginástica Acrobática</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>O aluno realiza:<ul style="list-style-type: none"><li>- Figuras em pares e trios.</li></ul></li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Atletismo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Corrida de Resistência aeróbia;</li><li>Corridas de velocidade;</li><li>Corrida de estafetas;</li><li>Corrida de barreiras;</li><li>Salto em Altura (técnica de tesoura);</li><li>Salto em comprimento;</li><li>Lançamento do peso.</li></ul>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"><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>Raquetas</u></b></p> <p style="text-align: center;"><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 e longo;</li><li>• Cooperação;</li><li>• Jogo 1x1 e 2x2.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Ténis Mesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Serviço;</li><li>• Batimento de direita;</li><li>• Batimento de esquerda;</li><li>• Corte Direita;</li><li>• Corte Esquerda.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Dança</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rumba quadrada;</li><li>• Regadinho;</li><li>• Slow Fox.</li></ul>	
--	---	--

<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><li>• 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.</li><li>• Compreende a relação entre a dosagem da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.</li><li>• 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.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Aptidão Física</u></b> <b>FITEscola</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar exercício de ações motoras globais de longa duração:<ul style="list-style-type: none"><li>- Resistência;</li><li>- Força;</li><li>- Velocidade;</li><li>- Flexibilidade;</li><li>- Destreza Geral.</li></ul></li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Conhecimentos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estilo vida saudável;</li><li>• Higiene;</li><li>• Repouso;</li><li>• Alimentação;</li><li>• Promoção da saúde;</li><li>• Controlo de esforço;</li><li>• Atividade física.</li></ul>	
---	--	--