

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONTEMOR-O-VELHO

Planificação – Ano letivo 2014-2015

Diretor de Turma

Disciplina de Educação Física



Agrupamento
de Escolas
de Montemor-o-Velho

11.ºD

CONTEÚDOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - SECUNDÁRIO

PLANEAMENTO ANUAL 2014-2015

Ano: 11º		Nº aulas previstas
Turma: D		
Período	1º	39
	2º	32
	3º	27
	Total	98

Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão física

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas (Testes de Condição Física: Resistência, Flexibilidade, Velocidade, Força e Agilidade/Destreza);
- Relações entre exercício físico, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física;
- Aplicação da bateria de testes do fitnessgram;
- Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física Corrida Contínua: 10 minutos (8'-10'), Controlo da Frequência cardíaca (Teste de Ruffier);
- Factores que caracterizam a aptidão física (frequência respiratória, frequência cardíaca, recuperação do esforço e percentagem de gordura corporal).

BASQUETEBOL

- Origem e evolução do jogo;
 - Objetivo e principais regras;
- Técnica Individual Ofensiva**
- Manipulação e controlo de bola
 - Passes e Recepção – enquadramento (peito e picado)
 - Drible de progressão
 - Lançamento na passada
 - Lançamento parado/apoio e/ou salto
 - Paragens e Rotação sobre pé eixo
 - Mudança de direção com passagem bola pela frente
 - Ressalto (ofensivo e defensivo)
 - Desmarcações
 - Jogo 3x3
- Tática Ofensiva**
- Posição Tripla ameaça
 - Corte (desmarcação)

FUTEBOL

- Técnica Individual Ofensiva**
- Manipulação e controlo de bola com o pé
 - Passes
 - Recepção
 - Condução de bola
 - Remate com pé dominante
 - Condução de bola para remate

Finta
Remate cabeça
Finta e mudança de direção
Desmarcação de apoio
Desmarcação de rutura
Finaliza
Impede finalização
Técnica Individual Defensiva
Desmarcação de apoio
Desarme
Interceção
Contenção
Pressão sobre o portador da bola
Tática Ofensiva
Desmarcação de apoio
Desmarcação de rutura
Ocupação ofensiva racional do espaço
Combinação a dois jogadores
Construção de ações ofensivas
Construção de situações de finalização
Situação de jogo Reduzido
Situação de jogo formal
Tática Defensiva
Ocupação ofensiva racional do espaço
Impede construção de ações ofensivas
Dobra
Situação de jogo Reduzido
Situação de jogo formal

GINÁSTICA DE APARELHOS

- Origem e evolução da modalidade;
- Identificação das atividades gímnicas;
- Aquisição e consolidação dos fundamentos técnicos de ginástica de aparelhos:

PLINTO E BOQUE

Salto ao eixo no boque
Salto entre-mãos no boque
Rolamento à frente no plinto
Salto eixo no plinto longitudinal
Salto entre mãos no plinto transversal
Salto coelho saída salto extensão plinto longitudinal
Salto coelho saída salto eixo plinto longitudinal

Mini-Trampolim

Salto em extensão
Salto engrupado
Salto Meia pirueta vertical
Salto de carpa pernas afastadas
Salto Pirueta vertical

Barra fixa

Rolamento à frente com apoio ventral
Balanços frente e retaguarda sai para retaguarda
Balanços laterais e Cambeadas
Subida de frente com rolamento à frente
Saída báscula à frente

ORIENTAÇÃO

Noção de planificação
Orientação do mapa
Identificação das características (do percurso e tipo de terreno)
Seleção do trajeto
Automatização do gesto
Leitura e interpretação do mapa
Cálculo de distâncias e noção de escalas
Interpreta a sinalética utilizada na folha de descrição
Utilização da bússola

Nota: A execução dos conteúdos a lecionar poderá sofrer alterações em função de condições espaço-temporais e ou de necessidade de ajustes pedagógicos no processo ensino aprendizagem.

Montemor-o-Velho, 24 de Outubro de 2014

Paulo Ferreira

*Agrupamento
de Escolas
de Montemor-o-Velho*

Prof. Educação Física