

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº de aulas previstas	39	34	28	101
Nº de aulas para apresentação e auto-avaliação	2*	1*	1*	4*
Nº de aulas para leccionação/avaliação de conteúdos	37*	33*	27*	97

* Não exclusiva

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		
<p>Volei: Componentes Técnicas: (Ações/fundamentos: Passe de dedos; Manchete; Remate – cima/baixo; Serviço e Recepção ao serviço) Componentes Táticas Ofensivas: (Fases de Construção do Ataque; Posições/funções em campo; Ataque – leitura de jogo e capacidade de decisão; Protecção do Ataque) Componentes Táticas Defensivas: (Posições/funções em campo; Bloco e Protecção do Bloco); Regulamento específico da modalidade</p>		27
<p>Ginástica Aeróbica (Dança) : Estruturas musicais/Ritmo; Entrada na música; Passos básicos; Passos padronizados; interpretação musical; Construção coreográfica (Exploração individual e em grupo do movimento).</p>		14
<p>Atletismo: Conteúdos Teóricos: Regras de segurança; Regulamento específico das diferentes disciplinas do Atletismo; ações comuns diferenciadoras entre as várias disciplinas da modalidade e entre outras modalidades; formas organizativas de competição; caracterização do esforço – as capacidades motoras predominantes na modalidade. Salto em Comprimento: Técnica de corrida; noção geral de impulsão – os diferentes tipos de impulsão; ligação corrida impulsão; aspetos técnicos das diferentes fases do Salto). Corrida de Barreiras: Técnica de corrida; aspectos técnicos das diferentes fases da corrida. Salto em Altura: Técnica de corrida; noção geral de impulsão – tipos de impulsão; ligação corrida impulsão; aspectos técnicos das diferentes fases do Salto).</p>		16
<p>Futsal: Componentes Técnicas: (Ações/fundamentos do jogador atacante com bola – passe, condução e finalização; Acções/fundamentos do atacante sem bola – desmarcações; TID – marcação, desarme, contenção) Componentes Táticas Ofensivas: (Ocupação Racional Espaço de Jogo, Desmarcações apoio e ruptura e Construção de combinações/ações ofensivas de 2 ou mais jogadores, Transição defesa-ataque; Construção de situações de finalização) Componentes Táticas Defensivas: (Ocupação racional espaço de jogo/ recuperação defensiva, Marcação – impedimento construção situações ofensivas; Recuperação defensiva)</p>		12
<p>Hóquei em Campo: Componentes Técnicas: (Ações/fundamentos do jogador atacante com bola – passe, condução e finalização; Ações/fundamentos do atacante sem bola – desmarcações; TID – marcação, desarme, contenção) Componentes Táticas Ofensivas: (Ocupação Racional Espaço de Jogo, Desmarcações apoio e ruptura e Construção de combinações/ações ofensivas de 2 ou mais jogadores, Transição defesa-ataque; Construção de situações de finalização) Componentes Táticas Defensivas: (Ocupação racional espaço de jogo/ recuperação defensiva, Marcação – impedimento construção situações ofensivas; Recuperação defensiva)</p>		12
<p>Corfebol: Conteúdos teóricos: Regulamento específico da modalidade; ações e princípios de jogo comuns e diferenciadores de várias modalidades; formas organizativas de competição; caracterização do esforço – as capacidades motoras predominantes na modalidade. Conteúdos Técnicos: Ações/fundamentos do jogador atacante com bola – passe e a finalização; Ações/fundamentos do atacante sem bola – desmarcações; Ações/fundamentos do defensor – marcação - defesa do atacante com e sem bola.) Conteúdos Táticos Ofensivas: Ocupação Racional Espaço de Jogo, Desmarcações apoio e ruptura e Construção de combinações/ações ofensivas de 2 ou mais jogadores, Transição defesa-ataque; Componentes Táticas Defensivas: Enquadramento defensivo (o alvo, a posição do atacante com bola e o adversário directo).</p>		14
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA		
Bateria de Testes de Condição Física (Fit Escola) – Avaliação diagnóstica, intermédias e final da condição física		8
Desenvolvimento das Capacidades Motoras: Resistência; Força e Flexibilidade		Todas as aulas
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		
<p>Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> -A Condição Física e os fatores que a influenciam: a Aptidão Física, a alimentação, o repouso, o tabagismo e a qualidade do meio ambiente; - A avaliação da Aptidão Física: ao longo do esforço (respiração e “avermelhamento” das faces); após o esforço (FC após esforço; Curva de recuperação da FC); em qualquer momento (IMC) - O tabagismo: produtos prejudiciais e prejuízos para a atividade física; - As capacidades motoras: Tipos; organização da carga; métodos de treino. 		5

- Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra-curriculares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas:
- Principais diferenças entre Desporto e Educação Física: Educação para todos e educação permanente;
- As quatro referências do conceito de Desporto: atividade desportiva, atividade física, organização desportiva, política desportiva;
- O conceito de Desporto segundo Noronha Feio: o tempo, o espaço e a regra;
- A evolução do conceito de Desporto.

OBSERVAÇÕES: A PLANIFICAÇÃO DE MÉDIO E LONGO PRAZO PODE VIR A SOFRER ALTERAÇÕES DEVIDO ÀS CONDICIONANTES ESPECÍFICAS DA DISCIPLINA, AOS RESULTADOS DAS AVALIAÇÕES FORMATIVAS E SUMATIVAS E RITMOS DE APRENDIZAGEM/EVOLUÇÃO DOS ALUNOS. UMA VEZ QUE NOS BLOCOS DE 100'E 50'SERÃO ABORDADAS UMA OU MAIS MODALIDADES (AULAS POLITEMÁTICAS), A SOMA DO NÚMERO DE AULAS POR MODALIDADE/OUTROS CONTEÚDOS (DAS OUTRAS ÁREAS DE EXTENSÃO) É SUPERIOR AO NÚMERO DE AULAS EFECTIVAS

Montemor-o-Velho, 29 setembro de 2017

A professora

(Cristina Cachulo)