

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº de aulas previstas	39	30	26	95
Nº de aulas para apresentação e auto-avaliação	2*	1*	1	4*
Nº de aulas para leccionação/avaliação de conteúdos	37	29	25	91

\* Não exclusiva

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>		
<b>Jogos Desportivos Coletivos/Jogos Coletivos Alternativos (Tchoukball):</b>		
<b>Conteúdos teóricos:</b> Objetivos e regras das modalidades; os princípios comuns e diferenciadores dos JDC de invasão		
<b>Conteúdos técnicos:</b> Passe/recepção; fintas (passe e corpo) e mudanças de direção; o remate em apoio e em salto.		
<b>Conteúdos Táticos Ofensivos:</b> Ocupação racional do espaço de jogo: formas elementares de ocupação do espaço em função da posição dos alvos); Enquadramento ofensivo; combinações ofensivas – desenquadramento defensivo;		<b>20</b>
<b>Conteúdos Táticos defensivos:</b> Enquadramento defensivo : leitura de trajetórias do objecto de jogo – após ressalto no alvo); defesa do espaço (OREJ e transição defesa-ataque)		
<b>Atividades de Academia</b> (Dança Aeróbica, Moderna e Latinas; CrossFit; Localizada; Bootcamp; Pilates; Combat; HIT)		
<b>Dança:</b> Posturas; Equilíbrios; Gestos; Deslocamentos; Saltos, Voltas e Quedas, Passos padronizados; e Combinações de movimentos; Entrada na música; interpretação musical; Construção coreográfica (Exploração individual e em grupo do movimento).		<b>32</b>
<b>Desportos Combate: Judo:</b>		
<b>Conteúdos teóricos:</b> Objetivo,		
<b>Conteúdos teóricos:</b> Objetivos e regras das modalidades		
<b>Conteúdos Técnicos:</b> postura; deslocamentos específicos; esquivas; quedas (frente, trás e laterais); “Entradas”; Viragem; Imobilização; Saída das imobilizações laterais.		<b>13</b>
<b>Orientação:</b> Enquadramento da atividade; Noção de planificação; Localização e orientação do mapa (elementos de caracterização do local/ a técnica do polegar: automatização do gesto); Leitura e interpretação de mapas (identificação da simbologia); Noção de distâncias e escalas; Percursos de opção simples (a pares e individualmente)		<b>14</b>
<b>Ténis:</b>		
<b>Conteúdos teóricos:</b> Objetivos e regras da modalidade		
<b>Conteúdos Técnicos:</b> Manipulação da raquete; Posição de atenção; Técnicas de base (Técnica de direita; de esquerda e serviço;		<b>16</b>
<b>Conteúdos Táticos:</b> Enquadramento; Enquadramento/posicionamento; Batimentos curtos/longos – ao longo da linha e cruzados (leitura e jogo e capacidade de decisão – adequação da técnica/batimento à trajetória da bola e posicionamento do adversário)		
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>		
<b>Bateria de Testes de Condição Física (Fitnessgram) – Avaliação diagnóstica intermédia e final da condição física</b>		<b>8 não exclusivas</b>
<b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras: Resistência; Força e Flexibilidade</b>		<b>Todas as aulas</b>
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>		
<b>Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física:</b>		
- O exercício físico: características e benefícios; cuidados a ter na utilização do exercício físico;		<b>(8, não exclusivas)</b>
- Os métodos de avaliação da Aptidão Física: científicos e empíricos (exemplos);		
- O meio ambiente e a organização espacial como factor de desenvolvimento das Atividades Físicas (espaços naturais e espaços organizados);		
- As capacidades motoras: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação.		
<b>- Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra-curriculares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas:</b>		
- As áreas que constituem o Desporto;		
- Sistemas de organização do Desporto em geral e nas diferentes modalidades;		
- As substâncias dopantes e os principais riscos;		
- A ética e o “Fair-Play”: (conceito e princípios)		

**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 SERÃO ABORDADAS UMA OU MAIS MODALIDADES, E AINDA, TEMAS DA ÁREA DE CONHECIMENTOS E DE APTIDÃO FÍSICA (AULAS POLITEMÁTICAS), A SOMA DO NÚMERO DE AULAS POR MODALIDADE É SUPERIOR AO NÚMERO DE AULAS EFETIVAS.

Montemor-o-Velho, 29 Setembro de 2017

A professora

(Cristina Cachulo)