

| | 1º PERÍODO | 2º PERÍODO | 3º PERÍODO | TOTAIS |
|---|------------|------------|------------|--------|
| Nº de aulas previstas | 37 | 34 | 16 | 87 |
| Nº de aulas para apresentação e auto-avaliação | 2* | 1* | 1 | 4* |
| Nº de aulas para leccionação/avaliação de conteúdos | 35 | 33 | 15 | 83 |

* Não exclusiva

| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS | Nº DE AULAS |
|--|---------------------------|
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | |
| (JDC) Tchouckball: Conteúdos teóricos: Objetivos e regras da modalidade; os princípios comuns e diferenciadores dos JDC de invasão Conteúdos técnicos: Passe/recepção; fintas (passe e corpo) e mudanças de direção; o remate em apoio e em salto. Conteúdos Táticos Ofensivos: Ocupação racional do espaço de jogo (formas elementares de ocupação do espaço em função da posição dos alvos); Enquadramento ofensivo; combinações ofensivas – desenquadramento defensivo; Conteúdos Táticos defensivos: Enquadramento defensivo (leitura de trajetórias do objecto de jogo – após ressalto no alvo); defesa do espaço (OREJ e transição defesa-ataque) | 18 |
| Atividades de Academia (Dança Aeróbica, Moderna e Latinas; CrossFit; Localizada; Bootcamp; Pilates; Combat;etc) Dança: 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). | 30 |
| Orientação: 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) | 12 |
| Desportos Combate: Judo: Conteúdos teóricos: Objetivo, Conteúdos teóricos: Objetivos e regras das modalidades Conteúdos Técnicos: postura; deslocamentos específicos; esquivas; quedas (frente, trás e laterais); “Entradas”; Viragem; Imobilização; Saída das imobilizações laterais. | 13 |
| Tênis: Conteúdos teóricos: Objetivos e regras da modalidade Conteúdos Técnicos: Manipulação da raquete; Posição de atenção; Técnicas de base (Técnica de direita; de esquerda e serviço; Conteúdos Táticas: 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) | 14 |
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA | |
| Bateria de Testes de Condição Física (Fitnessgram) – Avaliação diagnóstica intermédia e final da condição física | 8 não exclusivas |
| Desenvolvimento das Capacidades Motoras: Resistência; Força e Flexibilidade | Todas as aulas |
| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | |
| Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física: - O exercício físico: características e benefícios; cuidados a ter na utilização do exercício físico; - Os métodos de avaliação da Aptidão Física: científicos e empíricos (exemplos); - O meio ambiente e a organização espacial como factor de desenvolvimento das Actividades Físicas (espaços naturais e espaços organizados); - As capacidades motoras: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação. - Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra-curriculares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas: - 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) | (8 não exclusivas) |

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 (AULAS POLITEMÁTICAS), A SOMA DO NÚMERO DE AULAS POR MODALIDADE É SUPERIOR AO NÚMERO DE AULAS EFECTIVAS.

Montemor-o-Velho, 29 Setembro de 2017

A professora

(Cristina Cachulo)