

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº de aulas previstas	39	32	23	94
Nº de aulas para apresentação e auto-avaliação	2	1	1	4*
Nº de aulas para leccionação/avaliação de conteúdos	37	31	22	91

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>		
<b>(JDC) Futsal e Basquetebol:</b> <b>Conteúdos teóricos:</b> Objetivos e regras da modalidade; os princípios comuns e diferenciadores dos JDC de invasão Conteúdos técnicos: técnicas fundamentais das diferentes modalidades; Conteúdos Táticos Ofensivos: Ocupação racional do espaço de jogo; As desmarcações (objectividade); Enquadramento ofensivo; combinações ofensivas simples; Conteúdos Táticos Defensivos: Enquadramento defensivo; Recuperação defensiva, Marcação – impedimento construção situações ofensivas; <b>Volei:</b> Componentes Técnicas: (Acções/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		<b>20</b>
<b>Atividades de Academia</b> (Dança Aeróbica, Moderna e Latinas; CrossFit; Localizada; Bootcamp; Pilates; Combat;etc) <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> 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.		<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>Badminton:</b> Conteúdos teóricos: Objetivos e regras da modalidade Conteúdos Técnicas (Serviço; Clear; Lob; Amorti; Remate). Conteúdos Táticas (Posição Base; Enquadramento e enquadramento/Posicionamento Of./Def ; Decisão téc-tác – seleção gesto técnico adequado à situação de jogo – Intencionalidade)		<b>12</b>
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>		
<b>Bateria de Testes de Condição Física (Fitnessgram) – Avaliação diagnostica 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; - 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. <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)		<b>(8 não exclusivas)</b>

**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)