

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONTEMOR-O-VELHO

Planeamento

Educação Física

Ano Lectivo: **2017/2018**

Ano: 12 º Turma:C

Componente de formação:

Disciplina: Educação Física

Carga horária anual (h/s):

	Modalidades a Lecionar	DURAÇÃO	
		Horas	Tps de 50'
1	30 Aulas Fisiologia		30
C o n t e u d o s	1.1. Conceitos 1.2. Classificação das capacidades físicas 2. Princípios gerais e sistemas energéticos 3. Sistema neuromuscular 3.1. Estrutura e função do músculo-esquelético 4. Sistema cardiovascular 4.1. Estrutura e função 4.4. Adaptações cardiovasculares 5. Sistema cardiorrespiratório		
2	30 Aulas Canoagem		30
C o n t e u d o s	1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade 2. Prática da modalidade: 3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade 4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade 5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional		
4	30 Aulas Metodologia do treino		30
C o n t e u d o s	1. Aspectos genéricos do treino desportivo 2. Princípios do treino 3. Factores de treino 4. Estrutura do processo de treino 5. A forma desportiva e a estrutura do processo de treino.		
	Total		90

OBSERVAÇÕES: A Canoagem será realizada no CAR de Montemor o Velho nas aulas de Sexta Feira no ultimo Período

○ Professor,

