

## PLANIFICAÇÃO ANUAL – TURMA 11ªA

### CONTEÚDOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

<b>Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão física – 1º, 2º, 3º período</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas (Testes de Condição Física: Resistência, Flexibilidade, Velocidade, Força e Agilidade/Destreza);</li> <li>- Relações entre exercício físico, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física;</li> <li>- Aplicação da bateria de testes do fitnessgram;</li> </ul> Avaliação da Aptidão aeróbia – Vai e vem Avaliação da força e resistência abdominal – Abdominais Avaliação da força e flexibilidade do tronco – extensores do tronco Avaliação e resistência da região superior do corpo – extensões de braços Avaliação da aptidão muscular - senta e alcança - flexibilidade do tronco <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física Corrida Contínua : 10 a 12 min – até final do ano lectivo</li> <li>- Factores que caracterizam a aptidão física (frequência respiratória, frequência cardíaca, recuperação do esforço e percentagem de gordura corporal).</li> </ul>			
<b>Basquetebol – 1º período</b>			
<b>Origem histórica</b> - Conhecer as origens do basquetebol; - Conhecer as origens do basquetebol em Portugal - Basquetebol como desporto Olímpico:	<b>Identificação da modalidade</b> - Objectivo de jogo - Constituição da equipa - sistema de pontuação - duração de jogo - marcações do terreno de jogo; - sinalética do árbitro	<b>Regras de jogo</b> - Início de jogo - Regulamento de jogo e Infracções	<b>Fundamentos técnicos</b> - recepção e controlo da bola Pega da bola, Paragem a 1 tempo, Paragem a 2 tempos, Pé eixo - Passe de peito, passe de 1 mão pr distâncias longas, passe c/2 mãos cima da cabeça, passe de ressalto ou picado - drible parado, drible em progressão (pr progredir no terreno e olhar alto), drible de protecção (qd tem um adv próximo, ressalto baixo, o corpo protege a bola mantendo-se entre a bola e o adv; - lançamento parado 2 mãos, ou 1 mão, na passada, em suspensão, de gancho; <b>Fundamentos tácticos</b> - movimentação ofensiva (ataque) - movimentação defensiva - Defesa do atacante c/ bola - Defesa do atacante s/ bola - Jogo reduzido (3x3) - Jogo formal (5x5)
<b>Voleibol – 1º e 2º período</b>			
<b>Origem histórica</b> - Conhecer as origens do voleibol; - Conhecer as origens do voleibol em Portugal ; - Identificação o órgão que organiza o voleibol profissional; - Voleibol como desporto Olímpico.	<b>Identificação da modalidade</b> - Objectivo de jogo; - Constituição da equipa; - sistema de pontuação; - marcações do terreno de jogo; - sinalética do árbitro	<b>Regras de jogo</b> - Início de jogo; - Como se inicia um Set e cada jogada; - Como se joga a bola; - sistema de rotação; - posições dos jogadores em campo.	<b>Fundamentos técnicos</b> - serviço normal por baixo; - recepção/passe por cima passe em manchete; remate; bloco <b>Fundamentos tácticos</b> - acção ofensiva (iniciada com o serviço) - acção defensiva (recepção em passe/manchete) - movimentação ofensiva (2ºe3º toques em passe ou em remate) - movimentação defensiva (bloco) - Jogo reduzido ( 4x4) - Jogo formal (6x6).
<b>Ginástica Acrobática – 2º período</b>			
<b>Origem histórica</b> - Conhecer as origens da ginástica; - Ginástica Acrobática como desporto Olímpico.	<b>Identificação da modalidade</b> - identificar os tipos de competições. - regras de segurança	<b>Fundamentos técnicos:</b> - pegas, características do volante e do base; monte e desmonte ( formas de impulsionar o volante) - Posições básicas - exercícios de pares - Posições básicas – exercícios de trios - elementos de ligação (rolamentos, saltos, posições de flexibilidade e de equilíbrio).	
<b>Atletismo – 2º e 3º período</b>			
<b>Origem histórica</b> - Conhecer as origens do atletismo; - Conhecer as origens do atletismo em Portugal ; - Identificação do órgão que organiza o atletismo profissional; - Atletismo como desporto Olímpico.	<b>Identificação da modalidade</b> - identificar os 4 sectores do atletismo (corrida, saltos, lançamentos e provas combinadas)	<b>Regulamento específico de :</b> - Salto em altura (técnica de fosbury-flop – fases do salto) - Salto em comprimento – triplo salto ( fases do salto).	
<b>Ténis – 3º período</b>			
<b>Origem histórica</b> - Conhecer as origens do ténis; - Conhecer as origens do ténis em Portugal ; - Identificação o órgão que organiza o ténis profissional; - Ténis como desporto Olímpico.	<b>Identificação da modalidade</b> - Objectivo de jogo; - Constituição da equipa; - sistema de pontuação (contagem de cada jogada) - marcações do terreno de jogo; - sinalética do árbitro	<b>Regras de jogo</b> - Início de jogo; - Como se inicia um Set e cada jogada; - Como se ganha ponto;	<b>Fundamentos técnicos</b> - pega da raquete; - serviço; - batimento de direita e de esquerda - remate smash e o volei <b>Fundamentos tácticos</b> - jogo de pares e singulares

**Nota:** A execução dos conteúdos a leccionar será realizada de acordo com o espaço físico disponível atribuído, ao longo dos 3 períodos. Poderá sofrer alterações em função de condições espaço-temporais e ou de necessidade de ajustes pedagógicos no processo ensino aprendizagem.

CONTEÚDOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANEAMENTO ANUAL 2013-2014

Ano: 11º Turma: A		Nº aulas previstas	3ªf (50 min) 1Tempo	4ªf (100 min) 2Tempo
Período	1º	40	14	13+13
	2º	36	12	12+12
	3º	21	7	7+7
	<b>Total</b>	<b>97</b>		

	CONTEÚDOS	Nº DE AULAS (TEMPOS LECTIVOS)
1º PERÍODO	Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão física	7
	Basquetebol	20
	Voleibol - parte I	10
	Avaliação (diagnóstica e sumativa)	3
2º PERÍODO	Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão física	6
	Voleibol - parte II	10
	Ginástica Acrobática	12
	Atletismo – parte I (salto em altura)	6
	Avaliação (diagnóstica e sumativa)	2
3º PERÍODO	Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão física	3
	Atletismo – parte II (Salto em comprimento – triplo salto)	6
	Ténis	10
	Avaliação (diagnóstica e sumativa)	2

**Nota:** A execução dos conteúdos a leccionar será realizada de acordo com o espaço físico disponível atribuído, ao longo dos 3 períodos. Poderá sofrer alterações em função de condições espaço-temporais e ou de necessidade de ajustes pedagógicos no processo ensino aprendizagem.

18/outubro/2013

A Professora da disciplina

---