

CONTEÚDOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 3º CICLO

PLANEAMENTO ANUAL 2013-2014

Ano: 7º Turma: F		Nº aulas previstas
Período	1º	26
	2º	24
	3º	14
	Total	64

Educação para a Organização desportiva, para o desporto de rendimento e de recreação, para o Lazer a Saúde e participação desportiva
Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão Física

- Conhecer e aplicar, as formas de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas: Resistência, Flexibilidade geral e de destreza geral, Força geral, Velocidade de reação, de repetição e de deslocamentos e Agilidade);
- Conhecer o funcionamento do corpo humano, suas alterações e adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas (Estruturas do movimento -ossos, músculos, alimentação, transporte de oxigénio, circulação sanguínea, controlo do movimento);
- Conhecer e aplicar cuidados de higiênicos bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
- Conhecer as diferenças entre a educação física, o desporto de recreação e de rendimento;
- Relações entre exercício físico, intensidade de esforço, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física;
- Aplicação da bateria de testes do fitnessgram;
- Conhecer os fundamentos da individualidade biológica;
- Fatores que caracterizam a aptidão física (frequência respiratória, frequência cardíaca, recuperação do esforço e percentagem de gordura corporal).

Basquetebol

- Saber a origem e evolução do jogo;
- Saber identificar o jogo;
- Saber identificar as principais regras do jogo;
- Aplicar os fundamentos técnico-táticos básicos de jogo como, aprendizagem, consolidação e aperfeiçoamento:

Nível Elementar:

Técnica Individual Ofensiva: Passe de peito e picado, Passe de ombro (a uma mão); Recepção; Drible de proteção; Paragens e rotação sobre pé eixo; Lançamento parado, Lançamento na passada; Mudança de direção com passagem bola pela frente; Mudança de direção entre pernas; Mudança direção por trás das costas; Desmarca-se e corta para cesto.

Técnica Individual Defensiva Participa no ressalto; Posição Básica Defensiva; Sobremarcação.

Andebol

- Saber a origem e evolução do jogo;
- Saber identificar o jogo;
- Saber identificar as principais regras do jogo;
- Aplicar os fundamentos técnico-táticos básicos de jogo como, aprendizagem, consolidação e aperfeiçoamento:

Nível Introdução:

Recepção da bola, passe, drible, remate.

Voleibol

- Saber a origem e evolução do jogo;
- Saber identificar o jogo;
- Saber identificar as principais regras do jogo;
- Aplicar os fundamentos técnico-táticos básicos de jogo como, aprendizagem, consolidação e aperfeiçoamento:

Técnica Ofensiva e Defensiva

Nível Introdução: Passe, Manchete, Serviço por baixo, Jogo 1x1, Jogo 2x2

Nível Elementar: Serviço por baixo, Recebe serviço em manchete ou com 2 mãos por cima, Remate, Jogo 4x4- Jogos reduzidos.

Ginástica de Solo

- Saber a origem e evolução da ginástica artística;
- Identificar as atividades gímnicas;
- Conhecer e aplicar as regras de segurança e ajuda;
- Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos de ginástica de solo:

Nível Introdução: Cambalhota à frente termina a pés juntos; Cambalhota à frente num plano inclinado pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda saída pés juntos; Passagem por pino; Subida para pino; Roda na cabeça do plinto; Posições de flexibilidade.

Nível Elementar: Cambalhota à frente com pernas estendidas, afastadas ou unidas; Cambalhota à frente saltada; Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas; Pino braços saída cambalhota frente; Roda; Avião; Posições de flexibilidade; Saltos, voltas e afundos (elementos ligação).

Ginástica de aparelhos

- Saber a origem e evolução da ginástica artística e de trampolins;

<ul style="list-style-type: none">- Identificar as atividades gímnicas;- Conhecer e aplicar as regras de segurança e ajuda;- Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos de ginástica de aparelhos e de trampolins: <p>Nível Introdução: Salto eixo no Bock ; Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; minitrampolim –Salto em extensão (vela) (saída ventral, saída dorsal); Trave - Marcha para frente e para trás e em ponta de pés, ½ volta em ponta de pés com balanços laterais, salto a pés juntos. Barra Fixa - Subida para apoio ventral seguido rolamento à frente, balanços frente e retaguarda e cambeadas, balanços laterais.</p> <p>Nível Elementar: Salto eixo no plinto longitudinal; Salto entre mãos no plinto transversal; minitrampolim – salto engrupado (saída ventral, saída dorsal) Trave – Entrada a 1 pé, Marcha para frente e para trás e em ponta de pés, ½ volta em ponta de pés com balanços laterais, salto a pés juntos, avião, saída com salto em extensão;</p> <p>Barra Fixa –subida frente com rolamento à frente, saída à frente, meia- volta em apoio facial, rolamento à frente com pernas estendidas.</p>
Dança
<ul style="list-style-type: none">- Saber a origem e evolução da modalidade;- Identificar os padrões de movimento;- Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos da dança (padrões de movimento, planos de movimento, movimentações individuais/grupo, formações);- Realizar uma sequência coreográfica.
Orientação
<ul style="list-style-type: none">- Saber a origem, evolução e caracterização da orientação;- Identificar e aplicar a simbologia básica;- Saber orientar do mapa nos pontos cardeais ou outros pontos de referência;- Realizar percursos.

Todas as atividades visam promover a

Participação;

Fomentar a responsabilidade;

Estimular a cooperação;

Aplicar o jogo limpo.

Nota: Os conteúdos apresentados poderão sofrer alterações em função do espaço, tempo e avaliação a decorrer.

Pereira, 17 de outubro de 2013

A Professora da disciplina

Carla Sofia Aguiar