

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº de aulas previstas	26	26	16	68
Nº de aulas para apresentação e auto-avaliação	2*	1*	1	4*
Nº de aulas para leccionação/avaliação de conteúdos	25	26	15	66

* Não exclusiva

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		
JDC (Volei) <u>Conteúdos teóricos:</u> Regulamento específico da modalidade; acções e princípios de jogo comuns e diferenciadores entre várias modalidades; formas organizativas de competição; caracterização do esforço – as capacidades motoras predominantes na modalidade. <u>Conteúdos Técnicos:</u> Acções fundamentais: Passe de dedos; Manchete; Remate; Serviço (por baixo/cima), recepção ao serviço <u>Conteúdos Táticos Ofensivos:</u> (Fases de Construção do Ataque; Posições/funções em campo; Ataque – leitura de jogo e capacidade de decisão; Protecção do Ataque) <u>Componentes Táticas Defensivas:</u> (Posições/funções em campo; Bloco e Protecção do Bloco);		18
JDC (Futsal): <u>Conteúdos teóricos:</u> Regulamento específico da modalidade; acções e princípios de jogo comuns e diferenciadores de várias modalidades; formas organizativas de competição; caracterização do esforço – as capacidades motoras predominantes na modalidade. <u>Conteúdos Técnicos:</u> Acções/fundamentos do jogador atacante com bola – passe, condução e finalização; Acções/fundamentos do atacante sem bola – desmarcações; Acções/fundamentos do defensor – marcação, desarme, contenção- defesa do atacante com e sem bola) <u>Conteúdos Táticos Ofensivos:</u> Ocupação Racional Espaço de Jogo, Desmarcações apoio e ruptura e Construção de combinações/acções ofensivas de 2 ou mais jogadores, Transição defesa-ataque; Construção de situações de finalização <u>Componentes Táticas Defensivas:</u> Enquadramento defensivo (o alvo, a posição do atacante com bola e o adversário directo), recuperação defensiva, Marcação – impedimento construção situações ofensivas		10
JDC (Corfebol): <u>Conteúdos teóricos:</u> Regulamento específico da modalidade; acções e princípios de jogo comuns e diferenciadores de várias modalidades; formas organizativas de competição; caracterização do esforço – as capacidades motoras predominantes na modalidade. <u>Conteúdos Técnicos:</u> Acções/fundamentos do jogador atacante com bola – passe e a finalização; Acções/fundamentos do atacante sem bola – desmarcações; Acções/fundamentos do defensor – marcação - defesa do atacante com e sem bola.) <u>Conteúdos Táticos Ofensivos:</u> Ocupação Racional Espaço de Jogo, Desmarcações apoio e ruptura e Construção de combinações/acções ofensivas de 2 ou mais jogadores, Transição defesa-ataque; <u>Componentes Táticas Defensivas:</u> Enquadramento defensivo (o alvo, a posição do atacante com bola e o adversário directo),		10
Ginástica Solo e de Aparelhos: Conteúdos Teóricos: Regras de segurança e manuseamento dos materiais; as ajudas (tipos de ajuda); os aparelhos da ginástica artística feminina e masculina; as componentes comuns e diferenciadoras entre a modalidade e as restantes; caracterização do esforço – as capacidades motoras predominantes na modalidade. Solo: Acções motoras (esquemas de acção; situação; evoluções; rotações e posições); Elementos gímnicos: Enrolamentos; Apoio Facial Invertido; Roda; Elementos de Ligação; Força, equilíbrio e Flexibilidade – Construção de uma Sequência Gímnica Aparelhos: Plinto: Salto de eixo com o aparelho em posição longitudinal e transversal; Salto entre mãos com o aparelho em posição transversal Barra Fixa: Subida de frente; Meia volta em apoio; volta de barriga e saída simples atrás.		14
Atletismo: Conteúdos Teóricos: Regras de segurança; Regulamento específico das diferentes disciplinas do Atletismo; acções comuns diferenciadoras entre a várias disciplina da modalidade e entre outras modalidades; formas organizativas de competição; caracterização do esforço – as capacidades motoras predominantes na modalidade. Salto em Comprimento: Técnica de corrida; noção geral de impulsão – os diferentes tipos de impulsão; ligação corrida impulsão; aspectos técnicos das diferentes fases do Salto). Lançamento do Peso: Noção geral de arremesso – os diferentes tipos de arremesso; aspectos técnicos da pega, colocação, balanço e arremesso. Corrida de Barreiras: Técnica de corrida; aspectos técnicos das diferentes fases da corrida		11
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA		
Bateria de Testes de Condição Física (Fitnessgram) – Avaliação diagnostica, intermédia e final da condição física		6 não exclusivas
Desenvolvimento das Capacidades Motoras: Resistência; Força e Flexibilidade		Todas as aulas
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		
Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física: - As capacidades motoras: tipos e formas de melhorar - Lesões desportivas: causas e tipos; - Coordenação da contracção muscular - Factores associados a um estilo de vida saudável: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolvimento das capacidades motoras; ✓ A composição corporal; ✓ A alimentação; 		(6 a 8, não exclusivas)

- ✓ O repouso;
- ✓ A higiene;
- ✓ Afectividade
- ✓ A qualidade do meio ambiente

Aprendizagem dos Conhecimentos relativos à Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extra-escolares no seio dos quais se realizam Actividades Físicas:

- Factores que determinam um estilo de vida saudável:

- A actividade física;
- O repouso;
- A alimentação;
- A ausência de hábitos prejudiciais à saúde

- Benefícios de um estilo de vida saudável.

- Principais diferenças entre Desporto e Educação Física.

- As áreas que constituem o universo das Actividades Físicas na perspectiva dos utilizadores.

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, 15 Outubro de 2013

A professora

(Cristina Cachulo)