

**CONTEÚDOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANEAMENTO ANUAL 2013-2014**

Ano: 9º Turma: D		Nº aulas previstas	2ªf (100 min) 2 Tempo	4ªf (50 min) 1 Tempo
Período	1º	40	13 +13	14
	2º	37	13+13	12
	3º	22	8+8	7
	Total	101		

	CONTEÚDOS	Nº DE AULAS (TEMPOS LECTIVOS)
1º PERÍODO	Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão física	6
	Basquetebol	20
	Andebol	10
	Avaliação (diagnóstica e sumativa)	4
2º PERÍODO	Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão física	6
	Voleibol	10
	Ginástica Acrobática	12
	Atletismo – parte I (salto em altura)	6
	Avaliação (diagnóstica e sumativa)	3
3º PERÍODO	Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão física	3
	Atletismo – parte II (Salto em comprimento – triplo salto)	6
	Ténis	10
	Avaliação (diagnóstica e sumativa)	3

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

CONTEÚDOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ANEXO 2
PLANEAMENTO ANUAL 2013-2014

Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão física
<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas (Testes de Condição Física: Resistência, Flexibilidade, Velocidade, Força e Agilidade/Destreza); - Relações entre exercício físico, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física; - Aplicação da bateria de testes do fitnessgram; - Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física Corrida Contínua : 10 a 12 min - Factores que caracterizam a aptidão física (frequência respiratória, frequência cardíaca, recuperação do esforço e percentagem de gordura corporal).
Basquetebol
<ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução do jogo; - Objetivo e principais regras; <p>Técnica Individual Ofensiva Manipulação e controlo de bola e Passe e Recepção – enquadramento (peito e picado) Drible de progressão e Lançamento na passada, Lançamento parado/apoio e/ou salto Paragens e Rotação sobre pé eixo, Mudança de direção com passagem bola pela frente Ressalto (ofensivo e defensivo) e Desmarcações Jogo 3x3</p> <p>Tática Ofensiva Posição Tripla ameaça e Corte (desmarcação)</p>
Andebol
<ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução do jogo; - Objetivo e principais regras; - Consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnico-táticos básicos de jogo: <p>Técnica Ofensiva e Defensiva Passe/recepção e Passe de ombro, Remate em apoio e em suspensão, Mudanças de direção em drible, Deslocamento ofensivo frontal e lateral e Defesa individual, Deslocamento defensivo e Atitude base defensiva Jogo 5x5 e Jogo 7x7</p>
Voleibol
<ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução do jogo; - Objetivo e principais regras; - Consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnico-táticos básicos de jogo: <p>Técnica Ofensiva e Defensiva Passe alto de frente, Manchete, Serviço por baixo, Recepção ao serviço, Deslocamentos, Posição base fundamental Técnicas ofensivas básicas, Técnicas defensivas básicas Jogo 4x4</p>
Ginástica de Acrobática
<ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução da modalidade; - Identificação das atividades gímnicas; - Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajuda; - Aquisição e consolidação dos fundamentos técnicos de ginástica acrobática: Pegas, Montes e Desmontes, Prancha Facial sobre o Base (PAR), Base sentado segura o volante em AFI (PAR), Monte sobre o joelho do base (PAR) Rolamento à frente a dois – “Tank” (PAR), Prancha dorsal sobre os bases, Monte sobre as coxas dos bases Prancha Facial sobre os MS dos bases, Equilíbrio de pé nos ombros do base (PAR) Prancha Facial sobre os pés do base (PAR), Monte sobre as coxas do base (PAR) Equilíbrio de pé sobre os ombros do base – “Coluna” (PAR) Monte sobre as coxas do 1º base apoiado pelo 2º base (trio-Comboio) Monte sobre as coxas do 1º base e AFI do 2º base, Base em decúbito dorsal e volante em pino de ombros (PAR) Rolamento Lateral nas costas do base (PAR), Base projecta volante num salto em extensão (PAR), Dois bases suportam volante de pé Coreografia Musicada
Ténis
<ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução do jogo; - Objetivo e principais regras; <p>Técnica Ofensiva e Defensiva Pega da raquete, Batimento de Direita e esquerda, Serviço por baixo, Batimento por cima da cabeça/Smasch, Vólei de direita e esquerda Amortie, Posicionamento face à trajetória da bola, Jogo de pares /duplas, Jogo de singulares</p>
Atletismo
<p>Salto em altura Salto em Comprimento – triplo salto</p>

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