

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E AULAS PREVISTAS Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>

Ano letivo de 2014/15

8.º Ano de Escolaridade

Turma: D

	1.º Período	2.º Período	3.º Período	Totais
Nº de aulas previstas	26	20	18	64
Nº de aulas para apresentação, avaliação de diagnóstico e auto-avaliação	4	1	1	6
Nº de aulas para lecionação e avaliação de conteúdos	22	19	17	58

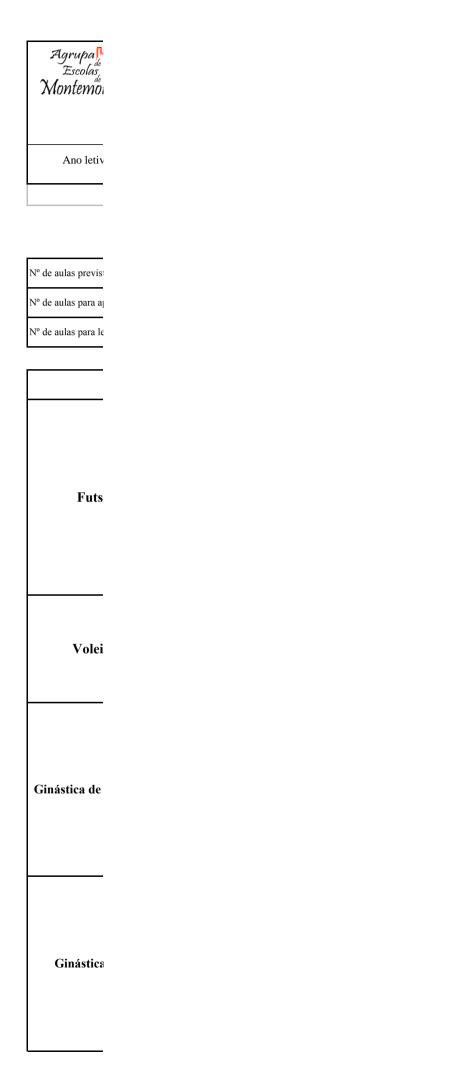
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		N° DE AULAS
Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras. Técnica Individual Ofensiva - Manipulação e controlo de bola com o pé Passe; receção; condução de bola; remate com pé dominante; condução de bola para remate; finta; desmarcação de apoio e de rutura. Técnica individual defensiva - Marcação; desarme. Tática ofensiva e Defensiva - Desmarcação de apoio e de rutura. - Jogo 5x5		10
Voleibol (1°P)	Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras. Técnica ofensiva e defensiva - Passe alto de frente; manchete; serviço por baixo; receção ao serviço; posição base; deslocamentos. - Jogo 2 x 2 e 3 x 3	9
Ginástica de aparelhos (1º P)	Conteúdos Teóricos: História; Identificação das atividades gímnicas; Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajudas. Ginástica de aparelhos - Salto de eixo - Saltos no minitrampolim (extensão, engrupado e encarpado) - Barra fixa (rolamento à frente com pernas estendidas) - Trave olimpica -marcha à frente atrás, equilibrio (avião), saída com salto em extensão)	9
Conteúdos Teóricos: História; Identificação das atividades gímnicas; Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajudas. Ginástica de solo (3°P) Ginástica de solo		8

Atletismo (2°P)	Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras de cada disciplina do atletismo abordado - Corrida de Barreiras - Salto em comprimento - Lançamento do peso	8
Corfebol (3°P)	Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras de jogo Técnica individual: Receção; passe de peito; passe de ombro; lançamento parado e na passada; Marcação e atitude defensiva; Ressalto. Situação de jogo reduzido	8
- Aplicação da Bateria de Testes de Condição Física (Fitnessgram) - Avaliação Diagnóstica da Aptidão Física Melhorar o nível funcional das capacidades motoras (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza) - Relação entre o exercício físico, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física. Obs.: O desenvolvimento das capacidades motoras será realizado em todas as aulas das diferentes modalidades.		6
Total		58

OBSERVAÇÕES:

A execução dos conteúdos a lecionar pode sofrer alterações em função das instalações e ou da necessidade de ajustes pedagógicos no processo ensino aprendizagem.

	Velho, 29 de Outubro de 2014	Montemor-o-Velho,
O Professor		
Isabel Freitas		



Atletis
Corfe
Aptidão Físi
OBSERVAÇÕES: A exec de ajus

N