

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE BARROSELAS
Ano Letivo 2017/2018

Planificações de Educação Física Ensino Secundário - 11º ANO

1º PERÍODO 52 AULAS PREVISTAS				
Atividades Extra Curriculares (4 Tempos)				
Competências Essenciais	Conteúdos	Estratégias	Recursos Materiais	Avaliação
FITESCOLA (4 TEMPOS)				
<ul style="list-style-type: none"> Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável. Consciencializar o aluno para a importância do desenvolvimento da sua aptidão física, tendo como referência os valores da ZSAF inscritos na tabela do FitEscola. 	<p>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dados antropométricos (I.M.C.) <p>APTIDÃO AERÓBICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste da Milha <p>APTIDÃO MUSCULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste de abdominais Teste de flexões de braços Teste de impulsão horizontal Teste de flexibilidade dos MI Teste de flexibilidade de ombros 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho individual Trabalho pares Trabalho grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de registo de resultados Cronómetro Colchões Fita métrica Banco sueco Balança Apito Giz 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação diagnóstica
ATLETISMO (13 TEMPOS)				
<ul style="list-style-type: none"> Realizar e analisar provas combinada do atletismo em equipa (saltos, lançamentos e corridas), cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz. 	<p>Corridas</p> <p>Resistência:</p> <ul style="list-style-type: none"> Corrida contínua de longa duração (acima dos 8 minutos) <p>Ou</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho individual Trabalho pares Trabalho grupo Circuito / Estações / Vagas 	<ul style="list-style-type: none"> Pista de atletismo Caixa de salto Círculo de lançamento 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação diagnóstica Avaliação formativa Avaliação

	<p>- Corrida numa direção e na oposta (vaivém)</p> <p><u>Velocidade:</u></p> <p>- Técnica de partida alta e baixa</p> <p>- Técnica de corrida (fase de aceleração/ velocidade máxima)</p> <p>- Chegada à meta</p> <p><u>Ou</u></p> <p><u>Barreiras:</u></p> <p>- Técnica de partida alta/baixa</p> <p>- Técnica de aproximação à 1ª barreira</p> <p>- Técnica de transposição de barreiras</p> <p>- Chegada à meta</p> <p><u>Ou</u></p> <p><u>Estafetas:</u></p> <p>- Técnica de partida alta/baixa</p> <p>- Técnica de corrida</p> <p>- Técnica de transmissão/ recepção do testemunho ascendente/descendente</p> <p>- Chegada à meta</p> <p><u>Lançamentos</u></p> <p><u>Lançamento do peso:</u></p> <p>- Posição inicial e pega</p> <p>- Deslizamento</p> <p>- Lançamento (técnica de O'Brien)</p> <p>- Recuperação do equilíbrio</p> <p><u>Saltos</u></p> <p><u>Triplo Salto:</u></p> <p>- Corrida de balanço (6 a 10 passadas)</p> <p>- Chamada/ impulsão</p> <p>- Técnica de execução do salto (hop, step e jump)</p> <p>- Recepção na caixa de areia</p> <p><u>Ou</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exercício critério • Atividades lúdico-pedagógicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Blocos de partida • Cronómetros • Pesos • Testemunhos • Barreiras • Colchão de queda • Postes • Fasquia/ elástico • Sinalizadores • Fita métrica • Ripas • Cones • Cordas • Arcos • Coletes • Sachola/Ancinho • Bolas medicinais • Bolas de ginástica rítmica/ andebol 	<p>sumativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoavaliação
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

	<p><u>Salto em Comprimento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço - Chamada/ impulsão - Técnica de execução do salto – Voo na passada - Recepção na caixa de areia <p>Ou</p> <p><u>Salto em Altura:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de balanço - Chamada/ impulsão - Passagem pela fasquia – Técnica Fosbury Flop - Recepção no colchão 			
JDC - FUTEBOL (14 TEMPOS) / ou Voleibol				
<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisão do nível elementar. • Em situação de jogo 5x5 ou 7x7 e/ou em exercício critério: <p><u>Ações Técnico-táticas Ofensivas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes - Recepção e controlo da bola - Condução de bola com um e outro pé - Drible - Penetração - Remate com um e outro pé - Remate de cabeça - Fintas - Enquadramento ofensivo - Desmarcação de apoio ou de rutura - Situações de superioridade numérica ofensiva <p><u>Ações Técnico-táticas Defensivas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento defensivo - Marcação HxH ou à área - Contenção - Apoio defensivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares • Trabalho grupo • Circuito / Estações / Vagas • Atividades lúdico-pedagógicas • Situações de jogo condicionado e/ou reduzido e/ou formal • Torneios intra e inter turmas 	<ul style="list-style-type: none"> • Balizas • Bolas de futebol • Cones • Sinalizadores • Arcos • Barreiras • Coletes • Apito 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação

	<ul style="list-style-type: none"> - Pressão - Interceção - Desarme 			
JDC - VOLEIBOL (14 TEMPOS) / ou Futebol				
<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> Revisão do nível elementar. Em situação de exercício critério e/ou jogo: Ações Técnico-táticas Ofensivas: <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos e posições ofensivas básicas - Serviço por baixo e por cima dirigido - Passe alto de Frente e de Costas - Passe Lateral - Passe em Suspensão - Manchete - Remate em apoio/Suspensão; - Passe colocado - Amorti - Proteção ao ataque - Organização coletiva ofensiva Ações Técnico-táticas Defensivas: <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos e posições defensivas básicas - Recepção alta/baixa para passador - Bloco individual - Bloco - a dois (alternativo) - Proteção ao bloco - Padrão global - Mergulhos e Enrolamentos (alternativo) - Organização defensiva em W (4:0:2) e 3:1:2 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho individual Trabalho pares Trabalho grupo Circuito / Estações / Vagas Exercício critério Atividades lúdico-pedagógicas Situações de jogo condicionado e/ou reduzido e/ou formal Torneios intra e inter turmas 	<ul style="list-style-type: none"> Balizas Bolas de futebol Cones Sinalizadores Arcos Coletes Apito 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação diagnóstica Avaliação formativa Avaliação sumativa Autoavaliação
MODALIDADE ALTERNATIVA – BADMINTON (13 TEMPOS) / ou Corfebol ou Patinagem				
<ul style="list-style-type: none"> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, 	Ações Técnico-táticas em exercício critério e/ou	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho em pares/grupos 	<ul style="list-style-type: none"> Apito Raquetes de 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação diagnóstica

<p>garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Jogo Singulares/pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base - Deslocamentos e posicionamento no campo (individual e pares – alternativo) - Clear - Lob - Serviço curto e comprido - Drive - Remate - Amorti - Intencionalidade nas jogadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho em vagas • Jogos lúdicos • Jogo condicionado • Jogo formal (singulares/pares) • Torneios intra e interturmas 	<p>badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volantes • Redes de badminton • Elástico / fita • Cones e sinalizadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

MODALIDADE ALTERNATIVA – CORFEBOL (13 TEMPOS) / ou Badminton ou Patinagem

<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Em situação de jogo 4:0/4x4 e/ou exercício critério: <p>Habilidades Técnico-Táticas Ofensivas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variantes do Passe - Recepção - enquadramento ofensivo recepção - Variantes do Lançamento (parado, passada e de penalidade) -Lançamento em movimento (alternativo) - Corte com e sem bola na sobremarcação - Desmarcação – trabalho de recepção em V - Ressalto ofensivo - Organização circulação em 4:0 <p>Habilidades Técnico-Táticas Defensivas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição defensiva básica - Deslocamentos defensivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares • Circuito Técnico • Exercício critério • Monocorfebol • Situações de jogo Reduzido e/ou condicionado e/ou formal; • Torneios intra turma inter turmas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cestos/Postes de corfebol • Bolas de corfebol • Cones • Sinalizadores • Arcos • Coletes • Apito 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> - Marcação Individual - Ressonância defensiva 			
MODALIDADE ALTERNATIVA – Patinagem (13 TEMPOS) / ou Corfebol ou Badminton				
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares. 	<p>Habilidades Técnicas – percurso/Composição pares e/ou trios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica para cair e levantar - Patinar para a frente em apoio/impulso alternado - Deslizar para a frente sobre um e outro patim - Quatro - Oitos - Carrinho - Curvar com pés paralelos e/ou cruzamento de apoios - Travar (travão e/ou travão) - Saltar a um / dois pés, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo - Águia - Inverter o sentido do deslize / meia volta - Patinar para trás (alternativo) - Patinar para trás com cruzamento de apoios (alternativo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual/ pares/ grupo • Circuito técnico • Trabalho em estações 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual • Trabalho pares • Trabalho grupo • Trabalho em estações / circuito / Vagas • Percurso técnico • Corridas em patins • Atividades lúdico-pedagógicas (jogos coletivos, hóquei) 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação
SESSÕES TEÓRICO / PRÁTICA (4 TEMPOS / AO LONGO DAS UNIDADES DIDÁTICAS)				
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de conhecimentos relativos à cultura desportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento específico de cada disciplina / modalidade. • Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas. • Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades. • Regras de segurança e de conservação/ transporte do material. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhos de pesquisa individual/grupo e ou teste • Apresentações na turma • Reflexões/Debates na aula 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos multimédia (computadores; internet; projetor multimédia) • Bibliografia específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação

<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física. • Mobilização e aplicação de orientações metodológicas evitando erros que comprometam a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física. • Aprendizagem dos Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • As decisões na arbitragem e respetiva linguagem específica – sinais arbitragem. • Análise crítica das características de um Estilo de Vida Saudável e sua Relação com Atitudes e Comportamentos Individuais e Sociais dos Jovens e Adultos. • Identificação de Tipo de Atividades (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. • Papel das Atividades Físicas na Evolução do Homem e da Sociedade (reconhecendo a sua importância no domínio da Educação, do Trabalho e do Lazer). 			
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

2º PERÍODO

44 AULAS PREVISTAS

Atividades Extra Curriculares (3 Tempos)

Competências Essenciais	Conteúdos	Estratégias	Recursos Materiais	Avaliação
JDC - ANDEBOL (17 TEMPOS) / ou Basquetebol				
<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisão do programa introdução/elementar. • <i>Em situação de exercício critério e/ou jogo formal:</i> Ações Técnico-táticas Ofensivas: - Enquadramento ofensivo - Variantes passe/receção 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares • Trabalho grupo • Circuito / Estações / Vagas • Exercício critério • Atividades lúdico-pedagógicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Balizas de andebol • Bolas de andebol • Cones • Sinalizadores • Banco sueco • Colchões • Arcos • Giz 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação

	<ul style="list-style-type: none"> - Drible - Fintas e mudanças de direção - Variantes do Remate (abertura de ângulo, em basculação, em queda, em mergulho, de anca, por baixo) - Desmarcação ofensiva - Penetrações sucessivas - Cruzamentos - Bloqueios - Entradas - Ecrãs (alternativo) - Atacar espaço (alternativo) - Fixar o adversário (alternativo) - Contra-ataque - Ataque organizado (6:0/5:1) <p>Ações Técnico-táticas Defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atitude/ Enquadramento defensivo - Deslocamentos defensivos – frontais, laterais e recuo - Marcação de vigilância e controlo (alternativo) - Bloco - Ajuda/ dobra (alternativo) - Contra-bloqueio (alternativo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Situações de jogo condicionado e/ou reduzido e/ou formal • Torneios intra e inter turmas 	<ul style="list-style-type: none"> • Coletes • Apito 	
JDC - BASQUETEBOL (17 TEMPOS) / ou Andebol				
<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisão do programa elementar. • <i>Em situação de exercício critério e/ou jogo 5x5:</i> <p>Ações Técnico-táticas Ofensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variantes do passe/recepção – Enquadramento Ofensivo - Drible (Proteção/Progressão) - Lançamentos (variantes) - Fintas - Mudanças de direção entre 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares • Trabalho grupo • Circuito / Estações / Vagas • Exercício critério • Atividades lúdico-pedagógicas • Situações de jogo condicionado e/ou reduzido e/ou 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabelas de basquetebol • Bolas de basquetebol • Cones • Sinalizadores • Arcos • Coletes • Apito 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação

	<p>pernas e por trás das costas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento ofensivo – Tripla Ameaça - Transição defesa-ataque - Ataque em três/cinco – abertos - Desmarcação ofensiva – espaços aclarados, passe e corte, aclarando - Reposição do equilíbrio ofensivo - Bloqueio direto e indireto - Desfazer do bloqueio - Aproveitamento do bloqueio - Corte à sobremarcação - Ressalto ofensivo <p>Ações Técnico-táticas</p> <p>Defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base defensiva - Enquadramento defensivo - Defesa individual e/ou à zona ao jogador com e sem bola - Desvio - Pressão - Sobremarcação - Defesa da linha de passe – interceção - Tempo de ajuda - Ressalto defensivo - Defesa do bloqueio (alternativo) - Bloqueio defensivo 	<p>formal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torneios intra e inter turmas 		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

GINÁSTICA DE SOLO e/ou ACROBÁTICA e/ou APARELHOS (16 TEMPOS)

<ul style="list-style-type: none"> • Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da ginástica (solo e acrobática), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 	<p>Solo</p> <p>Elementos gímnicos solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado - Rolamento à retaguarda engrupado - Rolamento à frente M.I. estendidos afastados ou unidos - Rolamento à frente saltado (alternativo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho de pares • Trabalho de grupo • Circuito / Estações • Exercício critério • Atividades lúdico-pedagógicas • Sequências gímnicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tapetes • Colchões de queda • Plano inclinado • Banco sueco • Espaldares • Sistema de som • Músicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Rolamento à retaguarda com M.I. unidos e estendidos
- Rolamento à retaguarda com passagem por pino (c/ ajuda) (alternativo)
- Apoio facial invertido
- Roda
- Rodada
- Posições de equilíbrio
- Posições de flexibilidade
- Posições de força
- Elementos de ligação coreográfica
- Sequências gímnicas

Acrobática

- Projeto Coreográfico c/ música a par/Trios, utilizando diversas direções e sentidos, ocupando todo o praticável, combinando afundos, piruetas, rolamentos, passo trocasso, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas à sua escolha, com os seguintes elementos técnicos de Grupo a pares e/ou Trios:

Elementos Técnicos de Grupo - Pares:

- Revisão do Nível Elementar
- Equilíbrio sentado nos pés do base /Prancha facial nos pés do base



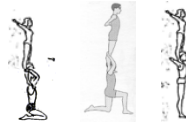
- Equilíbrio em pé nas coxas do base



- Elemento Dinâmico –
Passagem para equilíbrio
em pé nas coxas do base



- Coluna



- Apoio facial invertido na
coxa do base



- Elemento Dinâmico -
Salto entre mãos do
base



- Salto de mãos (com apoio nos
joelhos do base)

- Exploração de diferentes tipos de
monte/desmonte/posições do
base e planos de realização
(baixo, médio e alto) dos
elementos técnicos de grupo
abordados

- Outros elementos técnicos
adequadas ao nível de
desempenho dos alunos.

e/ou

**Elementos Técnicos de
Grupo- Trios:**

• Revisão do Nível Elementar e:

- Prancha facial do volante
sustentado pelos
bases peito (um dos
bases) e joelhos (o
outro base)



- Elemento dinâmico – 1º voo ½ pirueta e termina em prancha dorsal, 2º Voo com 1 volta (pega de cotovelos)



- Equilíbrio em pé sobre as coxas dos bases



- Apoio facial invertido nas coxas do base apoiado pelo intermédio



- Monte sobre as coxas do base e volante apoia o intermédio que executa apoio facial invertido no solo



- Exploração de diferentes tipos de monte/desmonte/posições do base/intermédio e planos de realização (baixo, médio e alto) dos elementos técnicos de grupo abordados

- Outros Elemento Técnicos de grupo (Figuras) adequados ao nível de desempenho dos alunos

Elementos Técnicos Individuais de Ligação coreográfica:

- Afundos
- Piruetas
- Voltas
- Elementos técnicos individuais de

<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros nas ajudas e paradas, garantindo condições de segurança. • Aplicar os critérios de correção técnica. • Analisar o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria. <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros nas ajudas e paradas, garantindo condições de segurança. • Aplicar os critérios de correção técnica. • Analisar o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria. 	<p>ginástica de solo (ex. variantes dos rolamentos, apoio facial invertido, roda/rodada...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passo-troca-passo - Saltos - Posições de equilíbrio - Posição de flexibilidade - Posição de força - Pegas - Montes / desmontes <p><u>Ginástica de Aparelhos – Plinto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisões do nível introdução e elementar. - Salto de eixo (plinto transversal/longitudinal) - Salto entre mãos (plinto transversal/longitudinal) - Roda no plinto transversal ou longitudinal (alternativo) - Passagem por pino no plinto transversal (alternativo) <p><u>Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisões do nível elementar. - Salto em extensão - Salto engrupado - Pirueta vertical - Carpa de M.I. unidos e afastados - Todos os saltos anteriores com saída dorsal (alternativo) - ¾ de mortal à frente engrupado e encarpado (alternativo) - Mortal à frente engrupado e/ou encarpado (alternativo) - Mortal engrupado à retaguarda (alternativo) 			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

FITESCOLA (4 TEMPOS)

<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável. • Consciencializar o aluno para a importância do desenvolvimento da sua aptidão física, tendo como referência os valores da ZSAF inscritos na tabela do FitEscola. 	<p>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dados antropométricos (I.M.C.) <p>APTIDÃO AERÓBICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste da Milha <p>APTIDÃO MUSCULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste de abdominais - Teste de flexões de braços - Teste de impulsão horizontal - Teste de flexibilidade dos MI - Teste de flexibilidade de ombros 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares • Trabalho grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de registo de resultados • Cronómetro • Colchões • Fita métrica • Banco sueco • Balança • Apito • Giz 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação formativa • Autoavaliação
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

SESSÕES TEÓRICO / PRÁTICA (4 TEMPOS / AO LONGO DAS UNIDADES DIDÁTICAS)

<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva <ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física. • Mobilização e Aplicação de Orientações Metodológicas evitando erros que comprometam a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física. • Aprendizagem dos Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento específico de cada disciplina / modalidade; • Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas; • Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades; • Regras de segurança e de conservação/ transporte do material; • As decisões na arbitragem e respetiva Linguagem Específica – sinais arbitragem; <ul style="list-style-type: none"> • Principais orientações metodológicas do treino das capacidades motoras mais diretamente relacionadas com a saúde; <ul style="list-style-type: none"> • Aspectos gerais da ética desportiva e sua relação com os interesses sociais, económicos, políticos e outros - “Perversões” desportivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador; • Internet; • Projetor Multimédia; • Manuais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos multimédia; • Trabalho individual • Trabalho de grupo; • Bibliografia específica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica; • Avaliação formativa; • Avaliação sumativa; • Autoavaliação.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	(especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; a violência - dos espectadores e dos atletas- vs espírito desportivo; Corrupção vs verdade desportiva).			
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

3º PERÍODO

32 AULAS PREVISTAS

Atividades Extra Curriculares (2 Tempos)

Competências Essenciais	Conteúdos	Estratégias	Recursos Materiais	Avaliação
-------------------------	-----------	-------------	--------------------	-----------

DANÇA (15 TEMPOS)

<ul style="list-style-type: none"> Mobilizar conhecimentos e repertório motor apreendido para a composição/realização e apreciação de projectos coreográficos de grupo de dança da sua autoria, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. 	<p>Habilidades Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Movimentos locomotores e não locomotores, pausas, saltos, voltas, equilíbrios, contacto com parceiros Sequência de saltos no mesmo lugar, variando os apoios (2/2, 1/2, 2/1, 1/1) Sequência de voltas no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta) Sequência de passos nas ações características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.) combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses Sequência de saltos explorando diferentes direções e sentidos (com variação da amplitude, figuras definidas á partida e o nº de repetições, impulsionando e 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho individual Trabalho de pares Trabalho de grupo Visualização de vídeos Projetos coreográfico 	<ul style="list-style-type: none"> Sistema de som DVD / Pen Músicas 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação diagnóstica Avaliação formativa Avaliação sumativa Autoavaliação
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>amortecendo corretamente)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinação de habilidades seguindo a evolução do grupo em linhas retas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas) - Seguir a evolução das formações e ajusta ação nas mudanças de formação – roda simples/dupla, coluna, xadrez, quadra, estrela, etc. - Reportório motor das danças tradicionais, aeróbica, latinas, sociais ou outro à escolha da turma <p>Projetos coreográficos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individual, a pares ou grupo. 			
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

CONTEÚDO ALTERNATIVO (aulas utilizadas para reforçar a modalidades abordadas ou para uma pequena abordagem de conteúdos de modalidades alternativas - ver modalidades no 1ºP) - (8 tempos)

FITESCOLA (4 TEMPOS)

<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e valorizar a atividade física como parte do quotidiano e do estilo de vida ativo e saudável. • Consciencializar o aluno sobre a sua aptidão física, tendo como referência os valores da ZSAF inscritos na tabela do FitEscola. • Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. 	<p>COMPOSIÇÃO CORPORAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dados antropométricos (I.M.C.) <p>APTIDÃO AERÓBICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste da Milha <p>APTIDÃO MUSCULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste de abdominais - Teste de flexões de braços - Teste impulsão horizontal - Teste de flexibilidade dos MI - Teste da flexibilidade de ombros <p><u>OUTRAS MODALIDADES</u></p> <p>De acordo com recursos materiais/ espaços disponíveis e motivações da turma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual • Trabalho pares • Trabalho grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de registo de resultados • Cronómetro • Colchões • Fita métrica • Banco sueco • Apito • Giz 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SESSÕES TEÓRICO / PRÁTICA (3 TEMPOS / AO LONGO DAS UNIDADES DIDÁTICAS)

• Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura	• Regulamento específico de	• Trabalhos de	• Recursos	• Avaliação
-----------------------------------------------------	-----------------------------	----------------	------------	-------------

<p>Desportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem dos Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. 	<p>cada disciplina / modalidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas • Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades • Regras de segurança e de conservação/ transporte do material; • As decisões na arbitragem e respetiva Linguagem Específica – sinais arbitragem • O Desporto - Fenómeno Social de Grande Importância (caraterísticas, profissões associadas, contextos e objetivos das grandes manifestações desportivas; instituições desportivas e seu papel na organização e desenvolvimento desportivo). 	<p>pesquisa individual/grupo e ou teste</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresentações na turma • Reflexões/Debates na aula 	<p>multimédia (computadores; internet; projetor multimédia)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bibliografia específica 	<p>diagnóstica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação formativa • Avaliação sumativa • Autoavaliação
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

No 11.º e no 12.º anos, o programa admite um regime de opções, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma de Ginástica ou uma de Atletismo, Dança e duas das restantes.