

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

Disciplina: Educação Física	Ano: 10.º
Curso: Profissionais	Ano letivo: 2019-2020

Módulos		Conteúdos / Objetivos	Carga Horária
1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I	<p>Basquetebol: Ressalto defensivo; Passe e corte; Posição ofensiva básica; Bloqueio direto.</p> <p>Voleibol: Deslocamento para o bloco; Remate; Bloco.</p> <p>Futsal: Recepção e controle de bola; Passe; Condução de Bola; Remate e Drible; Marcação e desmarcação; Combinações diretas – 2x1.</p> <p>Andebol: Remate em salto; Bloco; Inicia o contra-ataque; Circulação e Posse de Bola.</p>	15
2	GINÁSTICA I	<p>Ginástica de Aparelhos: Avião; Salto de gato; Volta (Trave); Balanços em apoios de mãos, saída simples à frente ou à retaguarda, pino de ombros, subida de báscula comprida (Paralelas Simétricas).</p> <p>Ginástica de Solo: Apoio facial invertido; Roda; Cambalhota saltada; Avião.</p>	5
3	ATLETISMO / RAQUETAS I	<p>Atletismo: Salto em comprimento (técnica de voo na passada); Lançamento do peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço.</p> <p>Badminton: Remate; Serviço curto e comprido; Lob; Clear e Drive; Deslocamentos.</p>	5
4	DANÇA I	<p>Dança: Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais; Criar uma coreografia de par de com os passos base.</p>	5
5	ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	<p>Natação: Salta de cabeça a partir da posição de pé, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão; Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos; Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas. Nada um percurso de 25 m na técnica de bruços e costas.</p>	5
6	CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO O DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS I	<p>1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	5
16	APTIDÃO FÍSICA	<p>Força Membros Sup. (ex.21) O aluno realiza corretamente as extensões de braço (3 Series de 5 repetições)</p> <p>Força Tronco (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais (3 Series de 5 repetições)</p> <p>Força Membros Inf. (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado (3 Series de 5 repetições)</p> <p>Resistência Aeróbia O aluno realiza 10m de corrida em ritmo constante</p> <p>Power Training 1 O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2</p> <p>Power Training 2 O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2</p>	10

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

Disciplina: Educação Física	Ano: 11.º
Curso: Profissionais	Ano letivo: 2019-20

Módulos		Conteúdos / Objetivos	Carga Horária
7	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II	<p>Basquetebol: Lançamento na passada; Desmarcação; Posição defensiva básica sem posse de bola; Posição Ofensiva permitindo o ataque em cinco abertos.</p> <p>Voleibol: Bloco; Serviço por cima; Passe de costas e em suspensão; Recepção do serviço para o distribuidor; Sistemas defensivos e de recepção em W e meia-lua.</p> <p>Futsal: Recepção e controle de bola; Passe; Condução de Bola e Remate; Após recepção, enquadra-se ofensivamente; Desmarcação, oferecendo linha de passe.</p> <p>Andebol: Executa remate em suspensão; Recepção parado e em corrida e Remate em queda; Atitude ofensiva com e sem bola; Conta-ataque.</p>	15
8	GINÁSTICA II	<p>Ginástica de Aparelhos: Chamada no Reuter; Mini-Trampolim e Duplo-Mini Trampolim; Salto entre-mãos (Boque); Salto de eixo (Boque); Salto engrupado; Salto em extensão (Vela); Executa as destrezas gimnicas, conforme as exigências técnicas.</p> <p>Ginástica de Solo: Apoio facial invertido com rolamento à frente; Cambalhota à frente com pernas unidas e estendidas; Flic-flac à retaguarda; Salto de mãos; Rodada.</p>	5
9	ATLETISMO / RAQUETAS II	<p>Atletismo: Corrida de Velocidade (Partida de Tacos); Salto em altura (Técnica de Fosbury-Flop); Lançamento do dardo.</p> <p>Badminton: Clear; Serviço Curto e comprido; Pega Continental; Deslocamento; Amorti e Remate.</p>	5
10	DANÇA / LUTA II	<p>Dança: Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais; Cria uma coreografia de par de com os passos base.</p> <p>Judo: Projeções em pé; técnica de varrimento (de-ashi-barai); Realiza luta em pé tentando derrubar e imobilizar o adversário.</p>	5
11	CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS II	<p>4. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>5. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; – Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; – Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. 	5
16	APTIDÃO FÍSICA	<p>Força Membros: Sup. (ex.1); O aluno realiza corretamente as extensões de braço; 3 Series de 10 repetições</p> <p>Força Tronco: (ex.18 e 15); O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais; 3 Series de 10 repetições</p> <p>Força Membros Inf.: (ex.20); O aluno realiza corretamente; Agachamento alternado 3 Series de 10 repetições</p> <p>Resistência Aeróbia: O aluno realiza 12m de corrida em ritmo constante</p> <p>Power Training 1: O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3</p> <p>Power Training 2: O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3</p>	10

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

Disciplina: Educação Física	Ano: 12.º
Curso: Profissionais	Ano letivo: 2019-20

Módulos		Conteúdos / Objetivos	Carga Horária
12	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III	<p>Basquetebol: Executa o Bloqueio Indireto; Aclara; Desmarca-se nos espaços aclarados, em corte ou aclarando.</p> <p>Voleibol: Executa Bloco; proteção ao bloco; Em condições favoráveis remata / passa / faz amortie; Protege o ataque do companheiro; Remata após passe do colega; Torna a bola jogável na receção ao serviço; Executa passe alto de costas; Executa passe colocado para a finalização; Deslocamentos e posição defensiva básica; Desloca-se e posiciona-se para defesa baixa do remate; Após o segundo toque posiciona-se de forma a finalizar.</p> <p>Futsal: Em situação de jogo formal aplica com pertinência todas as ações técnicas e táticas abordadas anteriormente; Ocupação racional do terreno de jogo.</p> <p>Andebol: Executa remate com abertura de ângulo (remate de ponta).</p>	20
13	GINÁSTICA III	<p>Ginástica de Aparelhos: Salto entre-mãos (Plinto longitudinal); Rolamento à frente (Plinto longitudinal).</p> <p>Ginástica de Solo: Rodada; Salto de mãos; Flic-flac à retaguarda.</p>	5
14	DANÇA / LUTA III	<p>Dança: Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais; Cria uma coreografia de par de com os passos base.</p> <p>Judo: Projeções em pé; técnica de varrimento (de-ashi-barai); Realiza luta em pé tentando derrubar e imobilizar o adversário.</p>	5
15	CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS III	<p>6. Identifica o tipo de atividade (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.</p> <p>7. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; – A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; – A violência (dos espetadores e dos atletas) vs espírito desportivo; – A corrupção vs verdade desportiva. 	5
16	APTIDÃO FÍSICA	<p>Força Membros: Sup. (ex.1) O aluno realiza corretamente as extensões de braço; 3 Series de 10 repetições.</p> <p>Força Tronco: (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais; 3 Series de 10 repetições.</p> <p>Força Membros Inf.: (ex.20) O aluno realiza corretamente; Agachamento alternado 3 Series de 10 repetições</p> <p>Resistência Aeróbia: O aluno realiza 12m de corrida em ritmo constante.</p> <p>Power Training 1: O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3.</p> <p>Power Training 2: O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3.</p>	10