

	Competências Gerais / Aprendizagens Essenciais	Temas/Conteúdos	Descritores do Perfil dos Alunos	Formas de Aprendizagem	Avaliação
1º P e r.	<p>A - Atividades Físicas e Desportivas: JDC (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), Raquetes (Badminton, Ténis de Mesa), Ginástica (Solo, Aparelhos - Minitrampolim), Orientação.</p> <p>B – Aptidão Física: Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade.</p> <p>C – Conhecimentos: Capacidades físicas, condição física e aptidão física.</p>	- Regras;	A; B;	- Situações de jogo;	- Avaliação inicial.
2º P e r.	<p>A - Atividades Físicas e Desportivas: JDC (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), Raquetes (Badminton, Ténis de Mesa), Ginástica (Aparelhos – Saltos, Acrobática), Orientação, Atletismo, Luta*</p> <p>B – Aptidão Física: Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade.</p> <p>C – Conhecimentos: Métodos, Princípios e Periodização do treino.</p>	- Componentes técnicas e táticas;	C; D;	- Exercícios gerais;	- Avaliação sumativa/formativa.
		- Métodos de treino/desenvolvimento capacidades motoras;	E; F;	- Exercícios critério;	- Fichas de observação.
		- Indicadores de esforço/saúde	G; I;	- Treino em circuito;	- Testes de aptidão física (Fitescola).
			J.	- Visionamento de vídeos;	- Questionamento oral.
3º P e r.	<p>A - Atividades Físicas e Desportivas: JDC (Basquetebol, Futsal, Andebol, Voleibol), Raquetes (Badminton, Ténis de Mesa), Danças, Ginástica (Acrobática), Orientação, Atletismo, Luta*</p> <p>B – Aptidão Física: Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade.</p> <p>C – Conhecimentos: Ética na participação nas Atividades Físicas e Desportivas (Especialização Precoce, Dopagem, Violência, Espírito Desportivo, Corrupção no Desporto)</p>			- Pesquisa;	- Trabalho de grupo.
				- Trabalho de grupo/equipa.	- Testes.
					- Relatórios.

*Ver observações no fim do documento.

Descritores do perfil dos alunos: **A** – Linguagens e Textos; **B** – Informação e Comunicação; **C** – Raciocínio e Resolução de Problemas; **D** – Pensamento Crítico e Criativo; **E** – Relacionamento Interpessoal; **F** – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; **G** – Bem-Estar, Saúde e Ambiente; **I** – Saber Científico, Técnico e Tecnológico; **J** – Consciência e Domínio do Corpo.

Competências Específicas:

- 1 – Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos dos JDC, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, quer como jogador quer como árbitro/juiz.
- 2 – Compor, realizar e analisar esquemas individuais e de grupo (Ginástica Acrobática, Solo), aplicando critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- 3 – Realizar as provas combinadas do Atletismo (saltos, corridas, lançamentos), cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares.
- 4 – Apreciar, compor e realizar uma coreografia de dança individual/pares ou de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.
- 5 – Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas dos jogos de raquete (badminton e ténis de mesa), quer em situação individual, quer em pares. Conhece as regras principais.
- 6 – Realiza um percurso de Orientação, orientando o mapa e localizando-se no espaço preenchendo corretamente o cartão de controlo.
- 7 – Relaciona-se com cordialidade com os colegas e professor, para contribuir para o sucesso do grupo/turma.
- 8 – Conhece as regras básicas das modalidades, identifica os gestos técnicos fundamentais, aceita as decisões da arbitragem e respeita os seus companheiros e adversários.
- 9 – Participa ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo/turma
- 10 – Compreende, aceita e cumpre as regras de funcionamento da disciplina no que respeita às instalações, equipamento, segurança e manuseamento do material.

PLANIFICAÇÃO POR ÁREA/MATÉRIAS

MATÉRIAS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	Nº AULAS		
				1º P	2º P	3º P
JDC Futsal	<ul style="list-style-type: none"> - Controlo da bola em condução, passe e receção. - Finalização em remate. - Em situação de jogo 5x5: <ul style="list-style-type: none"> Progressão/Contenção; Desmarcação/Marcação; Noção de largura e profundidade; Reage à perda da bola alterando comportamento (ataque/defesa). 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação autónoma. - Jogos reduzidos. - Jogo condicionado. - Jogo formal- - Trabalho com: <ul style="list-style-type: none"> Grupos de nível; Grupos heterogéneos, - Aulas politemáticas ou de matéria única. - Atividades diferenciadas. - Aprendizagem distribuída. - Aprendizagem concentrada. - Interação com outras turmas quando combinado com colegas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolas. - Cestos. - Balizas. - Redes. - Cones. - Coletes. - Apitos. - Marcadores de pontos. - Vídeos, - Fichas. - Imagens. - Livros. 	5	3	2
JDC Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> - Passes c/ 1 e 2 mãos. - Drible de progressão/proteção. - Paragens 1 ou 2 tempos. - Lançamento com paragem a 1 e 2 tempos, com e sem salto. - Lançamento na passada. - Em situação de jogo 3x3 e/ou 5x5: <ul style="list-style-type: none"> Transição defesa/ataque (preenchimento de corredores). Abertura de linhas de passe. Passa e corta para o cesto. Lança quando tem oportunidade. Participa no ressalto ofensivo e defensivo. Defende HxH. 			5	3	2
JDC Andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Passe de ombro e picado. - Dribla com oportunidade. - Remata em apoio e em salto. - Em situação de jogo 5x5 ou 7x7: <ul style="list-style-type: none"> Usa fintas e mudanças de direção. Desmarcação procurando enquadramento com a baliza. Inicia contra-ataque direto ou apoiado após recuperação da bola. Marcação HxH e de vigilância. 			-	4	2
JDC Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo e por cima. - Passe alto de frente/Manchete. - Posição base fundamental/Deslocamentos. - Em situação de jogo 4x4: <ul style="list-style-type: none"> Recebe colocando a bola no distribuidor. Serve por baixo variando o serviço. Ataca colocando a bola em zonas de difícil 			5	3	2

EDUCAÇÃO FÍSICA

	recepção/espacos vazios.					
GINÁSTICA Solo	<p>Elementos Gimnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamentos à frente e retaguarda (engrupado e pernas afastadas). - Apoio facial invertido. - Roda. - Rodada. - Flic Flac. - Salto de mãos. - Roda a uma mão. <p>Elementos de ligação:</p> <ul style="list-style-type: none"> Meio pivô. Pivô. Meia pirueta. Pirueta. Tesoura. Gazela. <p>Posições Equilíbrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Avião. Bandeira <p>Posições Flexibilidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> Folha. Espargata. Ponte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizagem concentrada. - Treino em circuito. - Grupos de nível. - Constituição voluntária dos grupos para o esquema de acrobática. - Exercitação autónoma 	<ul style="list-style-type: none"> - Colchões Queda. - Tapetes. - Rolo. - Bancos suecos. - Vídeos. - Aparelhagem de som. - Trampolins. - Minitrampolim - Boque. - Plinto. 	1	4	-
GINÁSTICA Aparelhos: - Minitrampolim - Boque - Plinto	<ul style="list-style-type: none"> - Saltos: Extensão; Engrupado; Carpa (Pernas afastadas/juntas); ½ Pirueta; Pirueta; Carpa c/ meia Pirueta. <p>Boque:</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto de Eixo; Salto entre-mãos <p>Plinto Transversal/Longitudinal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto de Eixo; Salto Entre-mãos. 			3	3	-
GINÁSTICA Acrobática	<ul style="list-style-type: none"> - Duos. - Trios. - Apresentação de um esquema/coreografia, com um mínimo de 1,30 minutos e um máximo de 4. 			-	2	4
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza uma corrida de velocidade com partida de pé, acelerando até à velocidade máxima mantendo uma elevada frequência de movimentos, com apoios ativos na parte anterior do pé e passada ampla. - Na corrida de estafetas transmite o testemunho utilizando a técnica ascendente ou descendente sem perca de velocidade e recebe em 	<p>Aulas politemáticas.</p> <p>Treino em circuito.</p> <p>Competições/Concursos (corridas e saltos). Exercitação autónoma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Barreiras. - Testemunhos - Cones. - Postes de AS. - Fasquia/Elastico de SA. - Cronómetro. 	-	6	2

EDUCAÇÃO FÍSICA

	<p>aceleração.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salta em altura com a técnica de Tesoura ou "Fosbury Flop", realizando a corrida em curva com 4 ou 6 passadas. - Realiza corrida com 4 Barreiras, passando com o máximo de fluidez, utilizando 4 a 8 passadas entre barreiras. 		- Fita métrica.			
Badminton	<ul style="list-style-type: none"> - Mantém posição base (½ court). - Deslocamentos de acordo com a trajetória do volante. - Realiza Lob, Clear ou Amorti de acordo com necessidade tática. - Realiza serviço curto e comprido. - Joga individualmente ou a pares cumprindo as regras da modalidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios critério. - Trabalho em autonomia. - Jogo condicionado. - Torneios escada. - Jogo individual e a pares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Raquetes, - Volantes. - Redes. 	5	2	-
Ténis de Mesa	<ul style="list-style-type: none"> - Executa serviço. - Realiza batimentos de Direita e Esquerda, ao longo da mesa ou cruzados. - Joga em singulares ou a pares cumprindo as regras da modalidade. 		<ul style="list-style-type: none"> - Raquetes. - Bolas. - Redes. - Mesas. 	2	2	-
DANÇAS - Salão - Tradicionais	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza uma coreografia a pares ou em grupo mais alargado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Line Dance. - Troca de pares. - Trabalho/Dança em autonomia. 		-	2	4
Orientação	<ul style="list-style-type: none"> - Orienta o mapa e localiza-se no espaço. - Identifica no percurso a simbologia básica inscrita no mapa. - Realiza a pares ou individualmente um percurso marcado no mapa, preenchendo o cartão de controlo de forma correta, picando o mesmo junto das balizas marcadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos reduzidos de Orientação. - Percursos básicos na escola. - Percursos básicos na Natureza/Parque. 	Mapas, balizas, canetas, picadores Cronómetro.	4	6	-
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Treino da aptidão física/ capacidades motoras, proporcionando ao aluno o desenvolvimento da aptidão muscular e aeróbia de forma a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do Fitescola, para a sua idade e género. 	<ul style="list-style-type: none"> - Treino HIT. - Treino em circuito. - Exercitação em autonomia. - Testes de Avaliação. 	Aparelhagem de som, "pen" com os testes.	12	12	4
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas, condição física e aptidão física. - Métodos, Princípios e Periodização do treino. - Ética na participação nas Atividades Físicas e Desportivas (Especialização Precoce, Dopagem, Violência, Espírito Desportivo, Corrupção no Desporto). 	<ul style="list-style-type: none"> - Aulas teóricas. - Exposição. - Debate. - Reflexão. - Trabalhos Individuais ou de grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sala C 6. - Manuais em papel ou on-line. - Sites. 	3	3	2
Totais -				50	52	22

Observações:

* A planificação é feita na dependência da rotação de instalações e poderá estar sujeita a alterações devido às condições atmosféricas.

* A matéria de **Luta** será lecionada em função das condições atmosféricas, sendo objeto de avaliação caso haja um número de aulas suficientes para o efeito.