

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA Secundário – C. Teóricos 10º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Identificação e definição das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Domínio dos conceitos teóricos	Aulas teóricas Utilização de recursos audiovisuais Sala de aula Computador Projetor Quadro	Teste sumativo Fichas de trabalho Trabalhos de grupo	2 a 3
Fitnessgram	Apresentação do Fitnessgram	Domínio dos conceitos teóricos Domínio da bateria de testes Zona Saudável de Aptidão Física			
Aptidão física e saúde	Aptidão física e saúde	Domínio das componentes da aptidão física Estilos de vida : Actividade física Alimentação Tabaco			

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA Secundário – C. Teóricos 11º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	Mecanismos de adaptação ao exercício físico Fatores de risco	Domínio do processo de auto renovação Domínio dos princípios de treino Lesões Substâncias dopantes Controlo do esforço	Aulas teóricas Utilização de recursos audiovisuais Sala de aula Computador Projektor Quadro	Teste sumativo Fichas de trabalho Trabalhos de grupo	2 a 3 aulas

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA Secundário – C. Teóricos 12º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física Fenómenos sociais e estruturas das atividades físicas	Aspetos gerais da ética Estruturas onde se realizam as atividades físicas	Domínio do código da ética do desporto Dimensão cultural da atividade física Função social	Aulas teóricas Utilização de recursos audiovisuais Sala de aula Computador Projektor Quadro	Teste sumativo Fichas de trabalho Trabalhos de grupo	2 a 3 aulas

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA Secundário – Desportos Coletivos 10º,11 e 12 Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Andebol 11º ano 12º ano	<p>O aluno coopera com os companheiros, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Adequa a sua actuação quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo</p>	<p>Executa de forma adequada no tempo e no espaço os conteúdos ou meios da técnica (posição base defensiva e ofensiva, deslocamentos sem bola ofensivos e defensivos, passe e recepção, deslocamentos com bola, dribles, fintas, mudanças de direcção remate em apoio, remate em suspensão, remate em queda, remate em basculação, bloco, troca de posições marcação de controlo e vigilância e desarme).</p> <p>Em situação de jogo 5x5 e 7x7 executa as acções técnico-tácticas preconizadas pelo nível elementar do Programa Nacional de Educação Física.</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p> <p>Fichas Formativas</p> <p>Fichas Diagnóstico</p> <p>Fichas de trabalho</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos tácticos das modalidades.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, actividade, material e professores.</p>	8 a12 aulas Ao longo do ano lectivo

<p>Basquetebol</p> <p>11ºano 12º ano</p>	<p>O aluno coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Adequa a sua actuação quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo</p>	<p>Executa de forma adequada no tempo e no espaço os conteúdos ou meios da técnica (posição base defensiva e ofensiva, deslocamentos sem bola ofensivos e defensivos, passe e recepção, deslocamentos com bola, dribles, fintas lançamentos, marcação interceptação, desarme, ressalto defensivo e ofensivo, aclaramentos, bloqueios directos e indirectos)</p> <p>Em situação de jogo 3x3 ou 5x5 realiza: passe e corte, reposição do equilíbrio ofensivo, penetração, assume a atitude de tripla ameaça, ataque em cinco abertos, explora situações de 3x2 e 2x1).</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p> <p>Fichas Formativas</p> <p>Fichas Diagnóstico</p> <p>Fichas de trabalho</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos tácticos das modalidades.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, actividade, material e professores.</p>	<p>8 a12 aulas</p> <p>Ao longo do ano lectivo</p>
<p>Corfebol</p> <p>10º ano 12º ano</p>	<p>O aluno coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e</p>	<p>Executa de forma adequada em situação de jogo ou exercício-critério: a recepção, passe de peito, passe de ombro, passe por baixo, lançamento na passada, parado e de penalidade, trabalho de recepção e de marcação.</p> <p>Em situação de Jogo 8x8: enquadra-se ofensivamente, passa de forma correcta e oportuna; desmarca-se para se libertar da marcação; participa no ressalto e assume uma atitude</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Material desportivo das diversas modalidades</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos tácticos das modalidades.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, actividade,</p>	<p>8 a12 aulas</p> <p>Ao longo do ano lectivo</p>

	<p>respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Adequa a sua actuação quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo</p>	<p>defensiva mantendo-se entre o cesto e opositor directo.</p>	<p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa Meios Audiovisuais Fichas Formativas Fichas Diagnóstico Fichas de trabalho</p>	<p>material e professores.</p>	
<p>Voleibol 10º ano</p>	<p>O aluno coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Adequa a sua actuação quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo</p>	<p>Executa os gestos técnicos de forma (posição base fundamental, serviço por baixo, passe de frente, manchete, remate, bloco individual e defesa baixa).</p> <p>Em situação de jogo 4*4, colabora com os companheiros e respeita a sua zona de acção. Realiza com correcção e oportunidade os meios da técnica e tática individual.</p> <p>Em situação de jogo 6*6, colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa (0:6:0) para a recepção ao serviço (em W) e protecção pelo passador.</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa Meios Audiovisuais Fichas Formativas Fichas Diagnóstico Fichas de trabalho</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos táticos das modalidades.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, actividade, material e professores.</p>	<p>8 a 12 aulas Ao longo do ano lectivo</p>

<p>Râguebi (Rugby)</p> <p>10º ano 12º ano</p>	<p>O aluno coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Adequa a sua actuação quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo</p>	<p>Conhece o objectivo do jogo e o modo de execução das acções técnico-tácticas e as leis de jogo.</p> <p>Forma de jogar, vantagem, pontapé de saída e de recomeço, ensaio, área de validação, toque ou passe para diante, bola fora, fora de jogo, jogo ilegal</p> <p>Em situações de jogo 5x5 ou 7x7: Com posse de bola – avança no terreno, utiliza técnicas de evasão, passa ou liberta a bola oportunamente, procura manter a posse de bola. Sem posse de bola, mas é da equipa atacante – apoia ou abre linha de passe, aproxima-se do portador, recoloca-se em jogo, comunica. Quando a equipa não tem posse de bola – pressiona o jogador com bola, placa o tira a fita (Tag), intercepta o passe, coloca-se em jogo</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p> <p>Fichas Formativas</p> <p>Fichas Diagnóstico</p> <p>Fichas de trabalho</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos tácticos das modalidades.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, actividade, material e professores.</p>	<p>4 a 6 aulas Ao longo do ano lectivo</p>
<p>Futebol</p> <p>12º ano</p>	<p>O aluno coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem,</p>	<p>Executa de forma adequada no tempo e no espaço: recepção e controlo da bola, remate, condução da bola, passe, finta, remate com a cabeça desmarcações, marcações, interceptação e desarme.</p> <p>Em situações de jogo 5x5 ou 7x7: enquadra-se ofensivamente, após passe a um companheiro desmarca-se, logo que a equipa perde a posse</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Material desportivo das</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos tácticos das modalidades.</p> <p>Trabalho na aula</p>	<p>8 a12 aulas Ao longo do ano lectivo</p>

	<p>identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Adequa a sua actuação quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo</p>	<p>da bola, procura impedir a construção de acções ofensivas. Procura linhas de passe através de desmarcações de apoio e ruptura.</p>	<p>diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p> <p>Fichas Formativas</p> <p>Fichas Diagnóstico</p> <p>Fichas de trabalho</p>	<p>Relação com: colegas, actividade, material e professores.</p>	
<p>Voleibol</p> <p>12º ano</p>	<p>O aluno coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Adequa a sua actuação quer como jogador quer como árbitro, ao</p>	<p>Executa os gestos técnicos de forma (posição base fundamental, serviço por baixo, passe de frente, passe de costas, manchete, remate, bloco simples, protecção ao bloco e defesa baixa).</p> <p>Em situação de jogo de 4*4: aumento de espaço ofensivo de jogo com possibilidade de ataque com 2 jogadores.</p> <p>Em situação de jogo 6*6, colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa (0:6:0) para a recepção ao serviço (em W) e protecção ao ataque pelo 6 avançado.</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p> <p>Fichas Formativas</p> <p>Fichas Diagnóstico</p> <p>Fichas de trabalho</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos tácticos das modalidades.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, actividade, material e professores.</p>	<p>8 a12 aulas</p> <p>Ao longo do ano lectivo</p>

	objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo				
--	--	--	--	--	--

O Grupo de Educação Física e Desporto vem por este meio esclarecer que o número de aulas previstas para os diferentes conteúdos programáticos é meramente indicativo, uma vez que estarão condicionados pelo número de vezes que a turma utilizar uma instalação desportiva específica e adequada à modalidade abordada.

Forte da Casa, __ de Julho de 2014

O Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto (620)

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA Secundário – Atletismo 10º, 11 e 12 Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Badminton 10º ano 12º ano	<p>Jogo de singulares</p> <p>O aluno coopera com os companheiros, nas diferentes situações escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e dos companheiros dando sugestões das suas prestações que garantam condições de segurança.</p> <p>Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Aplica criteriosamente o regulamento e aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade o adversário.</p>	<p>Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas.</p> <p>Desloca-se e posiciona-se correctamente para devolver o volante.</p> <p>Realiza os serviços curto e cumprido na área de serviço e na diagonal utilizando as técnicas correctas.</p> <p>Executa os batimentos em clear, lob, amorti e drive utilizando a técnica correcta.</p> <p>Em situação de exercício remata à frente do corpo na sequência do serviço alto .</p>	<p>Avaliação Diagnóstica Avaliação formativa Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa Meios Audiovisuais Fichas Formativas Fichas Diagnóstico Fichas de trabalho</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Domínio dos vários elementos técnico-tácticos.</p> <p>Relação com: colegas, actividade, material e professores.</p>	<p>4 a 6 aulas Ao longo do ano lectivo</p>
		Conhece o objectivo do jogo, a função e			

<p>Ténis</p> <p>11º ano 12º ano</p>	<p>Jogo de singulares</p> <p>O aluno coopera com os companheiros, nas diferentes situações escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e dos companheiros dando sugestões das suas prestações que garantam condições de segurança.</p> <p>Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, como juiz ou praticante.</p> <p>Aplica criteriosamente o regulamento e aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade o adversário.</p>	<p>o modo de execução das principais acções técnico-tácticas.</p> <p>Desloca-se e posiciona-se correctamente para devolver a bola. Após cada batimento recupera o enquadramento.</p> <p>Executa os batimentos em Drive de direita e esquerda, utilizando a técnica correcta</p> <p>Realiza o serviço por baixo utilizando a técnica correcta.</p> <p>Após batimento de uma bola a meio campo que crie dificuldades no adversário desloca-se para a rede para realizar o “vôlei”(direita e esquerda.</p>	<p>Avaliação Diagnóstica Avaliação formativa Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa Meios Audiovisuais Fichas Formativas Fichas Diagnóstico Fichas de trabalho</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Domínio dos vários elementos técnico-tácticos.</p> <p>Relação com: colegas, actividade, material e professores.</p>	<p>4 a 6 aulas Ao longo do ano lectivo</p>
<p>Corrida de Orientação</p> <p>10º ano 12º ano</p>	<p>O aluno coopera com os companheiros, analisa o seu desempenho e o dos colegas dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Aplica criteriosamente o regulamento específico, respeitando as regras de preservação do equilíbrio ecológico.</p>	<p>Realiza um percurso individual o mais rápido possível, com o cartão de controlo preenchido correctamente.</p> <p>Orienta o mapa, identifica as características do percurso, calcula as distâncias de acordo com a escala do mapa.</p> <p>Em percurso de opção múltipla selecciona o trajecto considerando os custos em tempo e esforço.</p>	<p>Avaliação Diagnóstica Avaliação formativa Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Domínio dos vários elementos técnico-tácticos.</p>	<p>4 a 6 aulas Ao longo do ano lectivo</p>

		Interpreta correctamente a sinalética utilizada no mapa.	Casa Meios Audiovisuais Fichas Formativas Fichas Diagnóstico Fichas de trabalho	Relação com: colegas, actividade, material e professores.	
Escalada em parede artificial (4º /5º grau dificuldade) 11º ano 12º ano	O aluno coopera com os companheiros, analisa o seu desempenho e o dos colegas dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Aplica criteriosamente as regras de segurança.	Conhece e utiliza correctamente o equipamento específico da actividade. Desenrola a corda e encordoa-se ao arnês. Na escalada da parede em sistema Molinete/Top Rope, o aluno: afasta lateralmente os pontos de apoio, procura a posição vertical, trepa com segurança mantendo os três apoios. Desce em segurança em rapel com descensor. Dá segurança ao companheiro, conhece e executa os nós de oito simples.	Avaliação Diagnóstica Avaliação formativa Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado Material desportivo das diversas modalidades Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa Meios Audiovisuais Fichas Formativas Fichas Diagnóstico Fichas de trabalho	Teste sumativo Trabalhos de pesquisa Trabalho na aula Domínio dos vários elementos técnicos. Relação com: colegas, actividade, material e professores.	2 a 4 aulas Ao longo do ano lectivo
Ginástica: Solo 10º ano Mini-Trampolim 10º ano	O aluno coopera com os companheiros, nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de exercícios que combine com fluidez destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas.	Executa de forma adequada 6 dos seguintes elementos gímnicos: rolamento engrupado à frente, rolamento engrupado à retaguarda, apoio invertido de cabeça, ponte, avião, roda, rodada, e apoio facial invertido. Executa de forma adequada 3 dos seguintes elementos gímnicos: salto em extensão, salto de carpa de pernas afastadas, 1/2 pirueta, salto engrupado. Iniciação ao Mortal a Frente	Avaliação Diagnóstica Avaliação formativa Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado Material desportivo das diversas modalidades Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa Meios Audiovisuais Fichas Formativas Fichas Diagnóstico	Teste sumativo Trabalhos de pesquisa Trabalho na aula Domínio dos vários elementos técnicos. Relação com: colegas, actividade, material e	4 a 8 aulas Ao longo do ano lectivo



Ginástica Acrobática 11º ano	Conhece e efectua com correcção técnica de pegadas, os montes e desmontes ligados aos elementos a executar	A par, executa : Prancha facial, posição de equilíbrio de pé nas coxas, posição de equilíbrio de pés nos ombros, pino de ombros com base na posição de decúbito dorsal.	Fichas de trabalho	professores.	4 a 8 aulas Ao longo do ano lectivo
Salto de Cavalo 11º ano	Elabora, realiza e aprecia uma sequência de exercícios que combine com fluidez destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas.	Executa de forma adequada os seguintes elementos gímnicos no Boque e Plinto : salto de eixo e entre-mãos.			2 a 4 aulas Ao longo do ano lectivo
Solo 12º ano	O aluno coopera com os companheiros, nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	Executa de forma adequada 6 dos seguintes elementos gímnicos: rolamento à frente e à retaguarda com pernas afastadas e unidas, rolamento a retaguarda com passagem por pino, apoio invertido de cabeça, apoio facial invertido, rodada ponte, avião, roda, rodada e salto de mãos.			4 a 8 aulas Ao longo do ano lectivo
Testes do fitnessgram 10º, 11º 12º anos	O aluno encontra-se na Zona Saudável da aptidão Física(ZSAF) tendo em conta a Bateria de Testes do Fitnessgram	O aluno encontra-se na ZSAF nos seguintes testes: Vaivém; Teste de Força Média (abdominais), teste de força superior (extensões de braços), Extensão do tronco; Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança) e Avaliação da composição corporal.	Avaliação diagnóstica Avaliação formativa Material de Ginástica, Pinos, Fita métrica, Instalações, Material Áudio, Fichas Formativas, Adipómetros, ou balança	Realização da bateria de testes	4 a 8 aulas

O Grupo de Educação Física e Desporto vem por este meio esclarecer que o número de aulas previstas para os diferentes conteúdos programáticos é meramente indicativo, uma vez que estarão condicionados pelo número de vezes que a turma utilizar uma instalação desportiva específica e adequada à modalidade abordada.

Forte da Casa, __ de Julho de 2014

O Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto (620)