

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

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **10º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 4 Basquetebol	<p>Origem, evolução e tendência de desenvolvimento</p> <p>Prática da modalidade</p> <p>Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Materiais e equipamentos específicos</p> <p>Condições de segurança das pessoas</p> <p>Fundamentos técnico tácticos</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade</p>	<p>Caracterizar a modalidade quanto à origem e desenvolvimento. Identificar e interpretar contextos de prática desportivas e de relações entre os seus intervenientes.</p> <p>Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.</p> <p>Interpretar legislação e regulamentação específica da modalidade</p> <p>Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos</p> <p>Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas e crónicas ao exercício físico</p> <p>Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática</p> <p>Reconhecer e analisar as exigências técnicas, tácticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade de Basquetebol</p>	<p>Aulas teóricas com suporte audiovisual</p> <p>Ensino cooperativo</p> <p>Bibliografia</p> <p>Utilização das TIC</p>	<p>Fichas de avaliação</p> <p>Trabalhos de grupo</p> <p>Observação direta</p>	34 aulas

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

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **10º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 5 Andebol	Origem, evolução e tendência de desenvolvimento	Caracterizar a modalidade quanto à origem e desenvolvimento. Identificar e interpretar contextos de prática desportivas e de relações entre os seus intervenientes. Interpretar	Aulas teóricas com suporte audiovisual  Ensino cooperativo  Bibliografia  Utilização das TIC	Fichas de avaliação  Trabalhos de grupo  Observação direta	34 aulas
	Prática da modalidade				
	Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade	Interpretar legislação e regulamentação específica da modalidade			
	Materiais e equipamentos específicos	Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos			
	Condições de segurança das pessoas	Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas e crónicas ao exercício físico			
	Fundamentos técnico tácticos	Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática			
Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade	Reconhecer e analisar as exigências técnicas, tácticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade				

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

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **10º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 6 Futebol	<p>Origem, evolução e tendência de desenvolvimento</p> <p>Prática da modalidade</p> <p>Futsal/Futebol na perspetiva dos praticantes</p> <p>Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Materiais e equipamentos específicos</p> <p>Condições de segurança das pessoas</p> <p>Fundamentos técnico tácticos</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade</p>	<p>Caracterizar a modalidade quanto à origem e desenvolvimento. Identificar e interpretar contextos de prática desportivas e de relações entre os seus intervenientes.</p> <p>Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização do</p> <p>Interpretar legislação e regulamentação específica da modalidade Futsal e Futebol</p> <p>Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos</p> <p>Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas e crónicas ao exercício físico</p> <p>Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática</p> <p>Reconhecer e analisar as exigências técnicas, tácticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade</p>	<p>Aulas teóricas com suporte audiovisual</p> <p>Ensino cooperativo</p> <p>Bibliografia</p> <p>Utilização das TIC</p>	<p>Fichas de avaliação</p> <p>Trabalhos de grupo</p> <p>Observação direta</p>	34 aulas

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

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **10º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 1 Fisiologia do Esforço	Classificações das Capacidades Físicas  Consumo energético repouso e em actividade física  Relação estímulo e adaptação, Tipos de contracção muscular na relação força/velocidade  Força/velocidade e produção de potência  Volumes e capacidades pulmonares  Regulação hormonal no exercício  Termoregulação e exercício	Reconhecer o papel da fisiologia do esforço quando aplicada às actividades físicas e ao desporto  Identificar os mecanismos básicos e limites biológicos de adaptação e treino em situações de actividade desportiva  Relacionar os processos adaptativos à especificidade das situações de esforço e aos mecanismos  Descrever os processos metabólicos, aeróbios e anaeróbios, em diferentes tarefas de actividade Física  Identificar as respostas fisiológicas/tipos exercicio  Descrever as determinantes do consumo de oxigénio	Aulas teóricas com suporte audiovisual  Ensino cooperativo  Bibliografia  Utilização das TIC	Fichas de avaliação  Trabalhos de grupo  Observação direta	34 aulas

# Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

Ano Letivo de 2017- 2018

## PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO 10º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 2 Metodologia do Treino	Aspectos genéricos do treino desportivos Princípios do Treino Factores do Treino Estrutura do processo de Treino	Identificar os aspectos e conceitos gerais de introdução ao treino desportivo Identificar os princípios orientadores do treino desportivo Descrever a influência dos factores do treino no rendimento desportivo e caracterizar os diferentes tipos de capacidades físicas	Aulas teóricas com suporte audiovisual Utilização das TIC Ensino cooperativo Bibliografia	Fichas de avaliação Trabalhos de grupo Observação direta	34 aulas

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

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **11º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 7 Ginástica	<p>Origem, evolução e tendência de desenvolvimento</p> <p>Prática da modalidade</p> <p>Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Materiais e equipamentos específicos</p> <p>Condições de segurança das pessoas</p> <p>Fundamentos técnico tácticos</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na Ginástica</p>	<p>Caracterizar a ginástica quanto à origem e desenvolvimento.</p> <p>Identificar e interpretar contextos de prática desportivas e de relações entre os seus intervenientes.</p> <p>Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.</p> <p>Interpretar legislação e regulamentação específica da modalidade</p> <p>Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos</p> <p>Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas e crónicas ao exercício físico</p> <p>Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática</p> <p>Reconhecer e analisar as exigências técnicas, tácticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade de Ginástica</p>	<p>Aulas teóricas com suporte audiovisual</p> <p>Ensino cooperativo</p> <p>Bibliografia</p> <p>Utilização das TIC</p>	<p>Fichas de avaliação</p> <p>Trabalhos de grupo</p> <p>Observação direta</p>	34 aulas

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

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **11º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 9 Ténis	<p>Origem, evolução e tendência de desenvolvimento</p> <p>Prática da modalidade</p> <p>Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Materiais e equipamentos específicos</p> <p>Condições de segurança das pessoas</p> <p>Fundamentos técnico tácticos</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na Ténis</p>	<p>Caracterizar a ginástica quanto à origem e desenvolvimento.</p> <p>Identificar e interpretar contextos de prática desportivas e de relações entre os seus intervenientes.</p> <p>Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.</p> <p>Interpretar legislação e regulamentação específica da modalidade de Ténis</p> <p>Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos na modalidade de Ténis</p> <p>Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas e crónicas ao exercício físico</p> <p>Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática</p> <p>Reconhecer e analisar as exigências técnicas, tácticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade de Ténis</p>	<p>Aulas teóricas com suporte audiovisual</p> <p>Ensino cooperativo</p> <p>Bibliografia</p> <p>Utilização das TIC</p>	<p>Fichas de avaliação</p> <p>Trabalhos de grupo</p> <p>Observação direta</p>	34 aulas

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

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **11º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 10 Judo	<p>Origem, evolução e tendência de desenvolvimento</p> <p>Prática da modalidade</p> <p>Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Materiais e equipamentos específicos</p> <p>Condições de segurança das pessoas</p> <p>Fundamentos técnico tácticos</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na Judo</p>	<p>Caracterizar a ginástica quanto à origem e desenvolvimento.</p> <p>Identificar e interpretar contextos de prática desportivas e de relações entre os seus intervenientes.</p> <p>Identificar e vivenciar os aspectos críticos de realização da modalidade na perspectiva dos praticantes.</p> <p>Interpretar legislação e regulamentação específica da modalidade de Judo</p> <p>Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos na modalidade de Judo</p> <p>Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas e crónicas ao exercício físico</p> <p>Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática</p> <p>Reconhecer e analisar as exigências técnicas, tácticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade de Judo</p>	<p>Aulas teóricas com suporte audiovisual</p> <p>Ensino cooperativo</p> <p>Bibliografia</p> <p>Utilização das TIC</p>	<p>Fichas de avaliação</p> <p>Trabalhos de grupo</p> <p>Observação direta</p>	34 aulas

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

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **12º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 11 Orientação	Origem, evolução e tendência de desenvolvimento	Caracterizar a modalidade quanto à origem e desenvolvimento. Identificar e interpretar contextos de prática desportivas e de relações entre os seus intervenientes.	Aulas teóricas com suporte audiovisual  Ensino cooperativo  Bibliografia  Utilização das TIC	Fichas de avaliação  Trabalhos de grupo  Observação direta	34 aulas
	Prática da modalidade	Interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes			
	Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade	Interpretar legislação e regulamentação específica da modalidade			
	Materiais e equipamentos específicos	Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos			
	Condições de segurança das pessoas e do património	Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas e crónicas ao exercício físico			
	Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços	Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática			
Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade	Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade				

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

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **12º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 12 Escalada	Origem, evolução e tendência de desenvolvimento	Caracterizar a modalidade quanto à origem e desenvolvimento. Identificar e interpretar contextos de prática desportivas e de relações entre os seus intervenientes.	Aulas teóricas com suporte audiovisual  Ensino cooperativo  Bibliografia  Utilização das TIC	Fichas de avaliação  Trabalhos de grupo  Observação direta	34 aulas
	Prática da modalidade	Interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes			
	Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade	Interpretar legislação e regulamentação específica da modalidade			
	Materiais e equipamentos específicos	Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos			
	Condições de segurança das pessoas e do património	Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas e crónicas ao exercício físico			
	Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços	Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática			
Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade	Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade				

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

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **12º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 13 Canoagem	Origem, evolução e tendência de desenvolvimento	Caracterizar a modalidade quanto à origem e desenvolvimento. Identificar e interpretar contextos de prática desportivas e de relações entre os seus intervenientes.			
	Prática da modalidade	Interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes	Aulas teóricas com suporte audiovisual	Fichas de avaliação	
	Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade	Interpretar legislação e regulamentação específica da modalidade	Ensino cooperativo	Trabalhos de grupo	
	Materiais e equipamentos específicos	Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos	Bibliografia	Observação direta	34 aulas
	Condições de segurança das pessoas e do património	Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas e crónicas ao exercício físico	Utilização das TIC		
	Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços	Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática			
	Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade	Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade			

## Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

### Ano Letivo de 2017- 2018

#### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO **12º Ano**

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 14 Actividade Física em Populações Especiais	Conceito de actividade física formal e informal	Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde	Aulas teóricas com suporte audiovisual	Fichas de avaliação	34 aulas
	Evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde em populações em fases especiais da vida e populações com determinado problema de saúde	Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais	Utilização das TIC	Trabalhos de grupo	
	Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física	Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objectivos das populações	Ensino cooperativo	Observação direta	
	Principais características, capacidades, necessidades e objectivos das populações nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos	Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objectivos das populações	Bibliografia		
	Exercício como factor de intervenção primária e secundária	Colaborar na concepção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais	Preletores Convidados		
	Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência				

## Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

### Ano Letivo de 2017- 2018

#### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE PRÁTICAS ACTIVIDADE FÍSICAS E DESPORTO 12º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Módulo 3 Noções Básicas de Traumatologia e Socorrismo no Desporto	A perspectiva preventiva das lesões desportivas	Identificar as principais situações de risco no desporto	Aulas teóricas com suporte audiovisual	Fichas de avaliação	34 aulas
	Tipos de prevenção - primária, secundária e terciária	Identificar as situações de risco específicas das principais modalidades desportivas	Utilização das TIC	Trabalhos de grupo	
	Conceito de lesão desportiva	Identificar os principais tipos de lesões provocadas pelas situações de risco	Ensino cooperativo	Observação direta	
	Principais lesões desportivas típicas	Reconhecer os principais tipos de lesões associadas às principais modalidades desportivas	Bibliografia		
	Gesto desportivo como agente causal das lesões	Descrever as técnicas de primeiros socorros adequadas aos principais tipos de lesões	Prelectores		
	Prevenção de acidentes Exame primário e secundário Suporte Básico de Vida Tipos de alterações respiratórias e hemorrágicas Tipos de lesões	Colaborar na actuação em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática das principais modalidades desportivas.	Convidados		