

Escola Secundária de Campos Melo

Planificações

| Ano | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|---------------|--|--|---|--------------------|
| 7º ANO | <u>Condição Física</u> | Desenvolvimentos da condição física de base - Resistência aeróbia e anaeróbia - Força explosiva - Força resistente - Flexibilidade | Aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram - Milha - Abdominal - Flexões de braços - Banco de Wells | Pavilhão / Ginásio |
| | <u>Desportos Colectivos</u> <i>Andebol</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas elementares do mesmo | - Passe/recepção - Drible - Acções de contra –ataque - Iniciação ao remate - Dinâmicas de Grupo - Regras de jogo | Pavilhão |
| | <i>Futsal</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas elementares do mesmo | - Passe/recepção - Drible - Acções de contra –ataque - Condução de Bola - Regras de Jogo - Dinâmicas de Grupo | Pavilhão |
| | <u>Desportos Individuais</u> <i>Atletismo</i> | Superação dos limites de cada um, coordenação de movimentos | - Corrida de 30m partindo agachado - Passagem do testemunho | Pavilhão |

| Ano | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|--------|-------------------------------|--|---|---------|
| 7º ANO | <i>Ginástica de solo</i> | Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos | <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas - Rolamento á retaguarda engrupado e com pernas afastadas - Posições de equilíbrio e flexibilidade - Apoio facial invertido (iniciação) | Ginásio |
| | <i>Ginástica de Aparelhos</i> | <p>Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trave (Feminino / Masculino) - Paralelas simétricas (Feminino / Masculino) - Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino) - Boque (Feminino / Masculino) | <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos (frente e retaguarda) - Posição de Equilíbrio - Subida - Deslocamentos sem balanço - Balanços - Subida de frente - Subida com volta atrás - Volta à frente - Balanços laterais no banzo superior e deslocamento com trocas de mãos - Salto de eixo | Ginásio |

| Ano | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|--------------|-------------------------------------|--|--|--------------------|
| 8ºANO | <u>Condição Física</u> | Desenvolvimentos da condição física de base - Resistência aeróbia e anaeróbia - Força explosiva - Força resistente - Flexibilidade | Aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram - Milha - Abdominal - Salto em comprimento - Flexões de braços - Banco de Wells | Pavilhão / Ginásio |
| | <u>Desportos Colectivos</u> | | | |
| | <i>Voleibol</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas elementares do mesmo | - Passe - Manchete - Iniciação ao remate - Iniciação ao serviço por baixo - Dinâmicas de Grupo - Regras de jogo - Jogo 2x2 | Pavilhão |
| | <i>Basquetebol</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas elementares do mesmo | - Passe/recepção - Drible - Acções de contra-ataque - Lançamento - Regras de Jogo - Dinâmicas de Grupo - Jogo 2x2 e 3x3 | Pavilhão |
| | <u>Desportos Individuais</u> | | | |
| | <i>Badminton</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas elementares do mesmo, confrontação com o adversário | - Posição base - Diálogo com o adversário - Clear e Lob - Drive - Serviço - Remate e amorti | Pavilhão |

| Ano | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|-------|-------------------------------|---|---|---------|
| 8ºANO | <i>Ginástica de solo</i> | Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos | <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas - Rolamento á retaguarda engrupado e com pernas afastadas - Rolamento saltado - Posições de equilíbrio e flexibilidade - Apoio facial invertido (desenvolvimento) - Roda (iniciação) | Ginásio |
| | <i>Ginástica de Aparelhos</i> | <p>Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos</p> <p style="text-align: center;">- Trave (Feminino / Masculino)</p> <p style="text-align: center;">- Paralelas simétricas (Feminino / Masculino)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos (frente e retaguarda) - Posição de Equilíbrio - 1/2 Volta - Subida - Deslocamentos sem balanço - Balanços - Apoio dos MI estendidos com | Ginásio |

| | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--|---|-----------------------|
| <p>8º ANO</p> | <p><i>Ginástica de Aparelhos</i></p> | <p>- Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino)</p> <p>- Boque / Plinto) (Feminino / Masculino)</p> <p>- Mini-trampolim (Feminino / Masculino)</p> | <p>transposição dos MS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente (com colchão) - Subida de frente - Subida com volta atrás - Volta à frente - Balanços laterais no banzo superior e deslocamento com trocas de mãos - Balanços no banzo superior com saída simples - Salto de eixo (Boque) - Salto entre mãos (Boque) - Salto de eixo (Plinto de espuma transversal e longitudinal) - Extensão (Vela) - Engrupado - ½ Pirueta | <p>Ginásio</p> |
|----------------------|--------------------------------------|--|---|-----------------------|

| Ano | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|---------------|---|--|--|---------------------------|
| 9º ANO | <u>Condição Física</u> | Desenvolvimentos da condição física de base - Resistência aeróbia e anaeróbia - Força explosiva - Força resistente - Flexibilidade | Aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram - Milha - Abdominal - Salto em comprimento - Flexões de braços - Banco de Wells | Pavilhão / Ginásio |
| | <u>Desportos Colectivos</u> <i>Andebol</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo. Iniciação do jogo formal | - Passe/recepção - Drible - Acções de contra –ataque apoiado - Remate em apoio e salto - Jogo com sistema defensivo individual e sistema 6:0 - Regras de jogo | Pavilhão |
| | <i>Futsal</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas elementares do mesmo | - Passe/recepção - Drible - Acções de contra –ataque - Condução de Bola - Regras de Jogo - Jogo 3x3 e 4x4 | Pavilhão |
| | <u>Desportos Individuais</u> <i>Atletismo</i> | Superação dos limites de cada um, coordenação de movimentos | - Corrida de 30m partindo agachado - Salto em Altura técnica Fosbury Flop - Passagem do testemunho | Pavilhão |

| Ano | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|-------|-------------------------------|---|--|---------|
| 9ºANO | <i>Ginástica de solo</i> | Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos | <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas - Rolamento á retaguarda engrupado e com pernas afastadas - Rolamento saltado - Posições de equilíbrio e flexibilidade - Apoio facial invertido com rolamento á frente - Roda (desenvolvimento) - Rodada (iniciação) | Ginásio |
| | <i>Ginástica de Aparelhos</i> | Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos - Trave (Feminino / Masculino) | <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos (frente e retaguarda) - Posição de Equilíbrio - ½ Volta - Saída com salto | Ginásio |

| | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---|--|-----------------------|
| <p>9º ANO</p> | <p><i>Ginástica de Aparelhos</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Paralelas simétricas (Masculino) - Paralelas assimétricas (Feminino) - Boque / Plinto (Feminino / Masculino) - Mini-trampolim (Feminino / Masculino) | <ul style="list-style-type: none"> - Subida - Deslocamentos sem balanço - Balanços - Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS - Rolamento à frente (com colchão) - Saída simples (frente ou retaguarda) - Subida de frente - Subida com volta atrás - Volta à frente - Sarilho à frente - Balanços no banzo superior com saída simples - Salto de eixo (Boque) - Salto entre mãos (Boque) - Salto de eixo (Plinto de espuma transversal e longitudinal) - Salto entre mãos (Plinto de espuma transversal) - Extensão (Vela) - Engrupado - 1/2 Pirueta - Carpa com MI afastados | <p>Ginásio</p> |
|----------------------|--------------------------------------|---|--|-----------------------|

| Ano | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|---------------|------------------------------------|--|--|---------------------------|
| 10ºANO | <u>Condição Física</u> | Desenvolvimentos da condição física de base - Resistência aeróbia e anaeróbia - Força explosiva - Força resistente - Flexibilidade | Aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram - Milha - Abdominal - Salto em comprimento - Flexões de braços - Banco de Wells | Pavilhão / Ginásio |
| | <i>Voleibol</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas elementares do mesmo | - Passe / Manchete - Remate e iniciação remate suspensão - Serviço baixo e cima - Dinâmicas de Grupo - Regras de jogo (4x4) | Pavilhão |
| | <i>Corfebol</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo | - Passe/recepção - Lançamentos - Acções Técnico-tácticos simples - Regras de Jogo - Jogo formal | Pavilhão |
| | <i>Ginástica Acrobática</i> | Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos | - Tipos de Pegas - Posturas dos bases e volantes - Trios – Equilíbrio e Dinâmicos | Ginásio |

| Ano | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|--------|-------------------------------|--|---|---------|
| 10ºANO | <i>Ginástica de solo</i> | Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos, realização do Grau 10 do PlayGym, tanto em femininos como em masculinos | <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas - Rolamento á retaguarda engrupado e com pernas afastadas - Rolamento saltado - Posições de equilíbrio e flexibilidade - Apoio facial invertido com rolamento á frente - Roda (desenvolvimento) - Rodada (desenvolvimento) | Ginásio |
| | <i>Ginástica de Aparelhos</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Trave (Feminino) - Paralelas simétricas (Masculino) | <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos (frente e retaguarda) - Posição de Equilíbrio - 1/2 Volta - Saltos (Gato, Tesoura, Troca-Passo) - Saída com salto - Subida simples para apoio tenar (sem o auxílio do reuther) - Deslocamentos sem balanço - Balanços em apoio tenar - Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS - Rolamento à frente (com colchão) - Pino de ombros para apoio com MI afastados - 1/2 Volta (mudança de banzos) | Ginásio |

| | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--|--|-----------------------|
| <p>10ºANO</p> | <p><i>Ginástica de Aparelhos</i></p> | <p>Barra Fixa (Masculino)</p> <p>- Paralelas assimétricas (Feminino)</p> <p>- Cavalo (Feminino / Masculino)</p> <p>- Mini-trampolim (Feminino / Masculino)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Saída simples (frente ou retaguarda) - Balanços no banzo superior com saída simples - Balanços com 1/2 Volta no banzo superior - Subida pela frente - Subida de frente - Subida com volta atrás - Volta à frente - Sarilho à frente - 1/2 Volta (na posição de sarilho) - Balanços no banzo superior com saída simples - Balanços com 1/2 Volta no banzo superior - Salto de eixo no Cavalo (♀ transversal e ♂ longitudinal) - Salto entre mãos no Cavalo (♀ transversal e ♂ longitudinal) - Carpa com MI afastados - 1/2 Pirueta - Pirueta | <p>Ginásio</p> |
|----------------------|--------------------------------------|--|--|-----------------------|

| | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|---------------|-------------------------------|--|--|---------------------------|
| 11ºANO | <u>Condição Física</u> | <p>Desenvolvimentos da condição física de base</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistência aeróbia e anaeróbia - Força explosiva - Força resistente - Flexibilidade | <p>Aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram</p> <ul style="list-style-type: none"> - Milha - Abdominal - Salto em comprimento - Flexões de braços - Banco de Wells | Pavilhão / Ginásio |
| | <i>Badminton</i> | <p>Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo, confrontação com o adversário</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Posição base - Diálogo com o adversário - Clear e Lob - Drive - Serviço longo - Remate e amorti - Jogo a pares | Pavilhão |
| | <i>Basquetebol</i> | <p>Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Passe/recepção - Drible - Acções de contra –ataque - Lançamento - Regras de Jogo - Dinâmicas de Grupo | Pavilhão |

| | | | | |
|---------------|-----------------------------|---|--|----------------|
| | | | - Jogo 5x5 | |
| 11ºANO | <i>Ginástica Acrobática</i> | Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos | - Tipos de Pegas - Posturas dos bases e volantes - Coreografia com Trios Equilíbrio e Dinâmicos | Ginásio |
| | <i>Ginástica de solo</i> | Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos, realização do Grau 9 do PlayGym, tanto em femininos como em masculinos | - Rolamento à frente Engrupado e com pernas afastadas - Rolamento à retaguarda Engrupado e com pernas afastadas - Rolamento saltado - Posições de equilíbrio e flexibilidade - Apoio facial invertido com rolamento à frente - Roda (desenvolvimento) - Rodada (desenvolvimento) - Iniciação ao Flick-Flack | Ginásio |

| Ano | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|--------|-------------------------------|---|--|---------|
| 11ºANO | <i>Ginástica de Aparelhos</i> | <p>- Trave (Feminino)</p> <p>Barra Fixa (Masculino)</p> <p>- Paralelas simétricas (Masculino)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos (frente e retaguarda) - Posição de Equilíbrio - 1/2 Volta - Saltos (Gato, Tesoura, Troca-Passo) - pivot - Saída com salto - Balanços no banzo superior com saída simples - Balanços com 1/2 Volta no banzo superior - Subida pela frente - Meia volta em apoio - Subida simples para apoio tenar (sem o auxílio do reuther) - Subida - Deslocamentos sem balanço - Balanços - Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS - Rolamento à frente (com colchão) - Pino de ombros para apoio braquial (sem subida obrigatória) - 1/2 Volta (mudança de banzos) - Ângulo - Tesoura | Ginásio |

| | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|---|---|-----------------------|
| <p>11º ANO</p> | <p><i>Ginástica de Aparelhos</i></p> | <p>- Paralelas assimétricas (Feminino)</p> <p>- Cavalos (Plinto) (Feminino / Masculino)</p> | <p>- Saída simples (frente ou retaguarda)</p> <p>- Subida de frente</p> <p>- Subida com volta atrás</p> <p>- Volta à frente</p> <p>- Sarilho à frente</p> <p>- 1/2 Volta (na posição de sarilho)</p> <p>- Balanços com afastamento da bacia e volta atrás</p> <p>- Balanços no banzo superior com saída simples</p> <p>- Balanços com 1/2 Volta no banzo superior</p> <p>- Salto de eixo no Cavalos (♀ transversal e ♂ longitudinal)</p> <p>- Salto entre mãos no Cavalos (♀ transversal e ♂ longitudinal)</p> <p>- Roda no Cavalos (transversal)</p> | <p>Ginásio</p> |
|-----------------------|--------------------------------------|---|---|-----------------------|

| | Actividade | Objectivos | Conteúdos | Local |
|---------------|-------------------------------|---|---|---------------------------|
| 12ºANO | <u>Condição Física</u> | Desenvolvimentos da condição física de base - Resistência aeróbia e anaeróbia - Força explosiva - Força resistente - Flexibilidade | Aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram - Milha - Abdominal - Salto em comprimento - Flexões de braços - Banco de Wells | Pavilhão / Ginásio |
| | <i>Corfebol</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo | - Passe longo / recepção - Lançamento / Ressalto - Acções Técnico-tácticos - Regras de Jogo - Jogo formal | Pavilhão |
| | <i>Bitoque-Rugby</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas elementares do mesmo | - Passe/recepção - Condução de bola - Acções Técnico-tácticos - Regras de Jogo - Jogo formal | Pavilhão |
| | <i>Voleibol</i> | Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo | - Passe de costas / Manchete - Remate e iniciação remate suspensão - Serviço cima / Iniciação em suspensão | Pavilhão |

| | | | | |
|--------|-------------------------------|---|---|---------|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Balanços no banzo superior com saída simples - Balanços com ½ Volta no banzo superior | |
| 12ºANO | <i>Ginástica de Aparelhos</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Cavalo (Plinto) (Feminino / Masculino) - Mini-trampolim (Feminino / Masculino) | <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo no Cavalo (♀ transversal e ♂ longitudinal) - Salto entre mãos no Cavalo (♀ transversal e ♂ longitudinal) - Roda no Cavalo (transversal) - Salto Engrupado - Carpa com MI afastados - ½ Pirueta - Pirueta - Mortal à frente | Ginásio |