

Anexo 4

Planeamento 2º período

Turma: 7º B

2009/ 2010

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>1-2; P; 05.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (6 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Andebol <ul style="list-style-type: none"> -> Regras -> Sistemas de jogo - Retorno à calma; - Arrumar o material. | <p>3; G; 07.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Informação sobre os elementos a avaliar na Ginástica de solo; - Activação funcional específica; - Ginástica de Aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>4-5; P; 12.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (8 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Andebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>6; G; 14.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Trabalho de Força em circuito/ 3 estações: abominais/ flexões de braços/ dorsais; - Ginástica de solo; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>7-8; P; 19.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (10 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Andebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material |
| <p>9; G; 21.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica <ul style="list-style-type: none"> -> Trabalho intenso de flexibilidade - Ginástica de Solo; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>10-11; P; 26.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (12 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Andebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>12; P; 28.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (14 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Andebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>13-14; G; 02.02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Trabalho de Força em circuito/ 3 estações: abominais/ flexões de braços/ dorsais (15 repetições); - Ginástica de solo; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>15; P; 04.02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (16 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Andebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| | | | | |
| 16-17; G; 09.02 | 18; P; 11.02 | 19-20; G; 23.02 | 21; P; 25.02 | 22-23; G; 02.03 |
| <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica -» Trabalho intenso de flexibilidade - Trabalho de Força em circuito/ 3 estações: abdominais/ flexões de braços/ dorsais (20 repetições); - Ginástica de Solo; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (17 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Andebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação da condição física -» Abdominais -» Flexibilidade do tronco -» Flexões de braços -» Sit and Reach -» Flexibilidade da cintura - Retorno à calma; - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (17 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Avaliação de Andebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação da condição física -» Elementos em falta - Avaliação de Ginástica de solo; - Retorno à calma; - Arrumar o material |
| 24; P; 04.03 | 25-26; G; 09.03 | 27; P; 11.03 | 28-29; G; 16.03 | 30; P; 18.03 |
| <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (17 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Avaliação de Andebol; - Retorno à calma; | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação de Ginástica de solo; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades - Activação funcional específica - Avaliação da Condição física -» Milha (Resistência) - Retorno à calma - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação de Ginástica de solo; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Entrega das avaliações; - Activação geral de baixa intensidade e curta duração; - Jogo à escolha (Futsal ou basquetebol); - Retorno à calma; |

| | | | | |
|---|--|--|--|----------------------|
| - Arrumar o material | | | | - Arrumar o material |
| <p>31-32; G; 23.03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Entrega das avaliações; - Activação geral de baixa intensidade e curta duração; - Jogos Tradicionais; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>33; P; 25.03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dialogo com os alunos sobre como decorreram as actividades; - Auto-Avaliação; - Dialogo com os alunos sobre os resultados gerais e específicos da avaliação, referindo as qualidades e as dificuldades; - Dialogo com os alunos sobre possíveis formas de ultrapassar os problemas e as dificuldades | | | |

Planeamento 2º período

Turma: 12º A

2009/ 2010

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>1; P; 04.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (6 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Corfebol <ul style="list-style-type: none"> -> Regras -> Sistemas de jogo - Retorno à calma; - Arrumar o material. | <p>2; G; 07.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Informação sobre os elementos a avaliar na Ginástica de Aparelhos; - Activação funcional específica; - Ginástica de Aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>3; P; 11.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (8 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Corfebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>4; G; 14.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Trabalho de Força em circuito/ 3 estações: abominais/ flexões de braços/ dorsais; - Ginástica de Aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>5; P; 18.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (10 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Corfebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material |
| <p>6; G; 21.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica <ul style="list-style-type: none"> -> Trabalho intenso de flexibilidade - Ginástica de Aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>7; P; 25.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (12 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Corfebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>8; P; 28.01</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (14 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Corfebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>9; G; 01.02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Trabalho de Força em circuito/ 3 estações: abominais/ flexões de braços/ dorsais (15 repetições); - Ginástica de Aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>10; P; 04.02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (16 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Corfebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>11; G; 08.02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica <ul style="list-style-type: none"> -» Trabalho intenso de flexibilidade - Trabalho de Força em circuito/ 3 estações: abdominais/ flexões de braços/ dorsais (20 repetições); - Ginástica de Aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>12; P; 11.02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (17 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Corfebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>13; G; 22.02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação da condição física <ul style="list-style-type: none"> -» Abdominais -» Flexibilidade do tronco -» Flexões de braços -» Sit and Reach -» Flexibilidade da cintura - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>14; P; 25.02</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (17 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Avaliação de Corfebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>15; G; 01.03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação da condição física <ul style="list-style-type: none"> -» Elementos em falta - Avaliação de Ginástica de aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material |
| <p>16; P; 04.03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (17 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Avaliação de Corfebol; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>17; G; 08.03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação de Ginástica de aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>18; P; 11.03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades - Activação funcional específica - Avaliação da Condição física <ul style="list-style-type: none"> -» Milha (Resistência) - Retorno à calma - Arrumar o material | <p>19; G; 15.03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação de Ginástica de aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>20; P; 18.03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Entrega das avaliações; - Activação geral de baixa intensidade e curta duração; - Jogo de Futsal; - Retorno à calma; - Arrumar o material |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>21; G; 22.03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Entrega das avaliações; - Activação geral de baixa intensidade e curta duração; - Jogos Tradicionais; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>21; P; 25.03</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dialogo com os alunos sobre como decorreram as actividades; - Auto-Avaliação; - Dialogo com os alunos sobre os resultados gerais e específicos da avaliação, referindo as qualidades e as dificuldades; - Dialogo com os alunos sobre possíveis formas de ultrapassar os problemas e as dificuldades | | | |
|--|--|--|--|--|

Planeamento 3º período

Turma: 7º B

2009/ 2010

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>71-72; G; 13.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Informação sobre os elementos da Ginástica de aparelhos; - Activação funcional específica; - Ginástica de Aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>73; P; 15.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (8 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Futsal; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>74-75; P; 20.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (10 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Futsal; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>76; G; 22.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Ginástica de aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>77-78; P; 27.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (12 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Futsal; - Retorno à calma; - Arrumar o material |
| <p>79; G; 29.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica -» Trabalho intenso de flexibilidade - Ginástica de aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>80-81; P; 04.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (14 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Futsal; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>82; G; 06.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Trabalho de Força em circuito/ 3 estações: abominais/ flexões de braços/ dorsais (15 repetições); - Ginástica de aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>83-84; P; 11.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (16 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Futsal; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>85; G; 13.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Ginástica de aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material |
| <p>86-87; P; 18.05</p> | <p>88; G; 20.05</p> | <p>89-90; P; 25.05</p> | <p>91; G; 27.05</p> | <p>92-93; P; 01.06</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (17 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Futsal; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação Ginástica de aparelhos; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Avaliação da Condição física -» Milha (Resistência) - Activação funcional específica; - Avaliação de Futsal; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação Ginástica de aparelhos; - Avaliação da condição física -» Abdominais -» Flexibilidade do tronco -» Flexões de braços -» Sit and Reach -» Flexibilidade da cintura - Retorno à calma; - Arrumar o material | <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação da condição física -» Elementos em falta - Retorno à calma; - Arrumar o material |
| <p style="text-align: center;">94-95; P; 08.06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação de Futsal; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p style="text-align: center;">96-97; P; 15.06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrega das Avaliações - Informação sobre as actividades - Activação funcional específica - Jogos sem fronteiras - Retorno à calma - Arrumar o material | <p style="text-align: center;">98; G; 17.06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dialogo com os alunos sobre como decorreram as actividades; - Auto-Avaliação; - Dialogo com os alunos sobre os resultados gerais e específicos da avaliação. | | |

Planeamento 3º período

Turma: 12º A

2009/ 2010

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>50; G; 12.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades do 3º período lectivo; - Activação funcional específica; - Formação dos grupos de ginástica acrobática; - Jogo do mata; - Retorno à calma; - Arrumar o material. | <p>51; P; 15.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (10 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Introdução ao Bitoque-rugby; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>52; P; 19.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (10 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Bitoque-rugby; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>53; G; 22.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Trabalho de Força em circuito/ 3 estações: abominais/ flexões de braços/ dorsais; - Ginástica acrobática; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>54; P; 26.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (12 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Bitoque-rugby; - Retorno à calma; - Arrumar o material |
| <p>55; G; 29.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica -» Trabalho intenso de flexibilidade - Ginástica acrobática; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>56; P; 03.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (14 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Bitoque-rugby; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>57; G; 06.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica: Trabalho de Força em circuito/ 3 estações: abominais/ flexões de braços/ dorsais (15 repetições); - Ginástica acrobática; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>58; P; 10.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (14 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Bitoque-rugby - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>59; G; 13.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica: Trabalho de Força em circuito/ 3 estações: abominais/ flexões de braços/ dorsais (15 repetições); - Ginástica acrobática; - Retorno à calma; - Arrumar o material |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>60; P; 17.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Resistência => Preparação para a Milha (17 voltas sem parar); - Activação funcional específica; - Bitoque-rugby - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>61; G; 20.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação da condição física <ul style="list-style-type: none"> -> Abdominais -> Flexibilidade do tronco -> Flexões de braços -> Sit and Reach -> Flexibilidade da cintura - Avaliação da Coreografia na Ginástica acrobática; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>62; P; 24.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Avaliação da Milha; - Activação funcional específica; - Avaliação de Bitoque-rugby; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>63; G; 27.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação da condição física <ul style="list-style-type: none"> -> Elementos em falta - Avaliação da Coreografia na Ginástica acrobática; - Retorno à calma; - Arrumar o material | <p>64; P; 31.05</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre as actividades; - Activação funcional específica; - Avaliação de Bitoque-rugby; - Retorno à calma; - Arrumar o material |
| <p>65; G; 07.06</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dialogo com os alunos sobre como decorreram as actividades; - Auto-Avaliação; - Dialogo com os alunos sobre os resultados gerais e específicos da avaliação. | | | | |