

**Planeamento das aulas de Ed. Física - 2º Período**

**12ºA**

<p>Aula 1 04-01-2010 Pavilhão</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar                  » Mobilização geral (6 voltas ao pavilhão) e específica                  » Corfebol - Regras                      - Jogo da batata quente                      - Lançamentos ao cesto.                  » Retorno à calma - alongamentos                  » Arrumar o material</p>
<p>Aula 2 07-01-2010 Ginásio</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar                  » Mobilização geral e específica                  » Ginástica de aparelhos - Trave                      - Simétricas                      - Assimétricas                  » Retorno à calma                  » Arrumar o material</p>
<p>Aula 3 11-01-2010 Pavilhão</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar                  » Mobilização geral (8 voltas ao pavilhão) e específica                  » Corfebol - Passe/Recepção                      - Lançamento na passada.                      - Jogo reduzido.                  » Retorno à calma                  » Arrumar o material</p>
<p>Aula 4 14-01-2010 Ginásio</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar                  » Mobilização geral e específica                  » Ginástica de aparelhos - Trave                      - Simétricas                      - Assimétricas                  » Retorno à calma                  » Arrumar o material</p>
<p>Aula 5 18-01-2010 Pavilhão</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar                  » Mobilização geral (10 voltas ao pavilhão) e específica                  » Corfebol - sistema de jogo                  » Retorno à calma                  » Arrumar o material</p>
<p>Aula 6 21-01-2010 Ginásio</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar                  » Mobilização geral e específica                  » Ginástica de aparelhos - Cavalo                      - Mini trampolim                      - Trave                  » Retorno à calma                  » Arrumar o material</p>
<p>Aula 7 25-01-2010 Pavilhão</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar                  » Mobilização geral (12 voltas ao pavilhão) e específica                  » Corfebol - sistema defensivo.                  » Retorno à calma                  » Arrumar o material</p>

## Planeamento das aulas de Ed. Física - 2º Período

### 12ºA

Aula 8 28-01-2010 Ginásio	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica (Força e Flexibilidade) » Ginástica de aparelhos - Cavalo - Mini trampolim - Trave » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 9 01-02-2010 Ginásio	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica (Força e Flexibilidade) » Ginástica de aparelhos - Cavalo - Mini trampolim - Trave » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 10 04-02-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (14 voltas ao pavilhão) e específica » Corfebol - sistema ofensivo. » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 11 08-02-2010 Ginásio	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica » Ginástica de aparelhos - elementos com mais dificuldade. » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 12 11-02-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (15 voltas ao pavilhão) e específica » Corfebol - Jogo. » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 13 18-02-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (15 voltas ao pavilhão) e específica » Corfebol - Jogo <div style="text-align: center;"><b>Visita de estudo</b></div> » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 14 22-02-2010 Ginásio	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral de baixa intensidade e curta duração » <b>Avaliação da Condição Física - Abdominais, Flexões e Sit and Reach</b> » Retorno à calma » Arrumar o material

## Planeamento das aulas de Ed. Física - 2º Período

### 12ºA

Aula 15 25-02-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (16 voltas ao pavilhão) e específica » Corfebol - Jogo condicionado. » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 16 01-03-2010 Ginásio	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica (Força e Flexibilidade) » <b>Avaliação de Ginástica de Aparelhos</b> » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 17 04-03-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (16 voltas ao pavilhão) e específica » Corfebol - Jogo Formal » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 18 08-03-2010 Ginásio	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica » Trabalho de força e exercícios de flexibilidade. » <b>Avaliação de Ginástica de Aparelhos</b> » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 19 11-03-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (17 voltas ao pavilhão) e específica » <b>Avaliação de Corfebol</b> » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 20 15-03-2010 Ginásio	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica » <b>Avaliação de Ginástica de Aparelhos</b> » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 21 18-03-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Activação geral de curta duração » <b>Avaliação da Condição Física - Milha</b> » <b>Avaliação de Corfebol - Jogo</b> » Retorno à calma » Arrumar o material

**Planeamento das aulas de Ed. Física - 2º Período**  
**12ºA**

Aula 22 22-03-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar <b>» Entrega das avaliações</b> » Activação geral de baixa intensidade e curta duração » Jogo de Voleibol/Corfebol  » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 23 25-03-2010 Ginásio	<b>» Auto Avaliação</b>  » Diálogo com os alunos sobre as aulas decorridas, sobre as avaliações gerais e específicas das diferentes modalidades.