

Planificação Anual da Disciplina de Educação Física – 10º C/10º D

Ano Lectivo 2009/2010

	Conteúdos/Modalidades a abordar	Competências Específicas	Número de Aulas Previstas
1º Período 15 de Setembro a 18 de Dezembro	<p>→ Ginástica</p> <p>Solo – RF (engrupado e encarpado com pernas afastadas); RR (com passagem por pino, engrupado e encarpado com pernas unidas e afastadas); Rolamento saltado; Aranha; Apoio Facial Invertido (de braços e com apoio da cabeça); Roda; Rodada; Elementos de equilíbrio e flexibilidade (avião, espargata, ponte e sapo); elementos de ligação (voltas, piruetas, saltos e afundos)</p> <p>Aparelhos – Trave (entrada, pivot, saltos, avião, saída em rodada); Barra Fixa (subida de frente, volta à frente em apoio, balanços, cambiada, saída em báscula); Paralelas Simétricas (subida de báscula comprida, balanços em apoio de mãos, apoio invertido de ombros, saída); Paralelas Assimétricas (Subida para o banzo inferior, passagem de uma perna, apoio das mão no banzo superior, subida para o banzo superior, rolamento a frente, balanços, saída de pés e mãos); Saltos no Cavalo (Salto ao eixo com o aparelho em posição transversal e longitudinal, salto entre mão com o aparelho em posição transversal e longitudinal).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Domínio das habilidades motoras referentes aos diferentes elementos gímnicos. • Capacidade de visualização imaginária dos movimentos; • Atitude e postura adequada com a prática gímnica; • Compreensão das diversas componentes críticas dos elementos gímnicos; • Colabora na preparação, arrumação e preservação do material; • Cooperação nas ajudas e apoio aos colegas; • Ajuda os colegas com sugestões que favoreçam a melhoria da prestação; • Promover a realização de destrezas com equilíbrio, flexibilidade e com níveis de amplitude compatíveis com as características fundamentais dos gestos gímnicos. 	<p>26 Aulas</p> <p>13 Aulas de ginástica de solo (13 de Setembro a 02 de Novembro)</p> <p>13 Aulas de ginástica de aparelhos, abordando paralelamente a ginástica de solo (03 de Novembro a 18 de Dezembro)</p>

	Conteúdos/Modalidades a abordar	Competências Específicas	Número de Aulas Previstas
2º Período 04 de Janeiro a 26 de Março	<p>→ Atletismo – Corridas; Velocidade; Estafetas; Barreiras; Saltos (comprimento, altura e triplo salto); Lançamento do Peso.</p> <p>→ Andebol – Posição base defensiva; Deslocamentos defensivos e ofensivos; Passe (picado, de ombro e de pulso); Drible; Remate (em suspensão, na passada e em apoio); Desarme; Fintas; Mudanças de direcção; Marcação de controlo; Marcação de vigilância; Desmarcação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperação com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas acções; • Aplicação criteriosa do regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos; • Realização das diversas modalidades do atletismo com correcção técnica adequada ao nível de ensino. <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os objectivos do jogo, as funções e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as regras do jogo; • Cooperação com os companheiros de forma a alcançar o objectivo do jogo; • Em situações de ataque: ocupação equilibrada dos espaços (desmarcações, fintas e mudanças de direcção); escolha adequada da forma de progressão no terreno (drible, finta ou passe); coloca a bola com precisão em locais desvantajosos para os adversários de forma a facilitar a progressão ou permitir o remate dos colegas. • Em situações de defesa: ocupação dos espaços de modo a dificultar a progressão dos adversários; marcação dos adversários, utilizando as deslocações mais adequadas para esse efeito; • Realização com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios - critério, os padrões técnicos das acções aprendidas. 	<p style="text-align: center;">23 Aulas</p> <p>11 Aulas de Atletismo (04 de Janeiro a 10 de Fevereiro)</p> <p>12 Aulas de Andebol (10 de Fevereiro a 26 de Março)</p>

	Conteúdos/Modalidades a abordar	Competências Específicas	Número de Aulas Previstas
3º Período 12 de Abril a 18 de Julho	<p>→ Voleibol – Manchete; Bloco individual; Passe; Serviço (por baixo e por cima); Remate; Amorti; Deslocamento; Posição base; Expectativa Relativa 3:1:2; Recepção ao serviço com 3 jogadores em W; Protecção ao bloco; Protecção ao remate; Passador à rede; Sistema 0:6:0.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperação com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. • Aceitação das decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. • Relação jogador/bola: posicionar-se segundo a trajectória da bola. • Relação jogador/bola/colega: direccionar a trajectória da bola; realizar deslocamentos de forma equilibrada; ocupar o espaço de forma equilibrada; diferenciar os papéis; jogo com três toques. • Relação jogador/bola/adversário: situar-se no espaço de jogo; colocar a olá no espaço vazio e fora do alcance do adversário; atacar o adversário com bolas colocadas; adequar posição defensiva à trajectória da bola. • Situações de jogo 1x1, 2x2, 3x3 e 6x6 	<p>18 Aulas</p> <p>18 Aulas de Voleibol (12 de Abril a 18 de Julho)</p>

	Conteúdos	Competências Específicas	Número de Aulas Previstas
1º, 2º e 3º Períodos	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão física e saúde; • Controlo de Esforço; • Espírito Desportivo; • Capacidades Condicionais; • Capacidades Coordenativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento da qualidade de vida através da promoção de hábitos de vida saudável. • Transmissão de normas e valores. • Conhece e domina as diversas técnicas corporais inerentes às unidades didácticas. 	<p>Conteúdos transmitidos durante as aulas práticas ou na ocorrência de situações adversas (nível climatérico). (Entre 4 a 5)</p>