

Escola Secundária de Campos Melo

Planificações

Ano	Actividade	Objectivos	Conteúdos	Local
7ºANO	<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
7ºANO	<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
8º 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>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
8º 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 - 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 transposição dos MS - Rolamento à frente (com colchão) 	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>- 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</p> <p>- Salto de eixo (Boque) - Salto entre mãos (Boque) - Salto de eixo (Plinto de espuma transversal e longitudinal)</p> <p>- Extensão (Vela) - Engrupado - 1/2 Pirueta</p>	<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
9º ANO	<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 - 1/2 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 auxilio 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) - Saída simples (frente ou retaguarda) 	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"> - Balanços no banzo superior com saída simples - Balanços com ½ Volta no banzo superior - Subida pela frente - Subida de frente - Subida com volta atrás - Volta à frente - Sarilho à frente - ½ Volta (na posição de sarilho) - Balanços no banzo superior com saída simples - Balanços com ½ Volta no banzo superior - Salto de eixo no Cavalo (♀ transversal e ♂ longitudinal) - Salto entre mãos no Cavalo (♀ transversal e ♂ longitudinal) - Carpa com MI afastados - ½ Pirueta - Pirueta 	<p>Ginásio</p>
----------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

	Actividade	Objectivos	Conteúdos	Local
11ºANO	<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>Badminton</i>	Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo, confrontação com o adversário	- Posição base - Diálogo com o adversário - Clear e Lob - Drive - Serviço longo - Remate e amorti - Jogo a pares	Pavilhão
	<i>Basquetebol</i>	Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo	- Passe/recepção - Drible - Acções de contra –ataque - Lançamento - Regras de Jogo - Dinâmicas de Grupo - Jogo 5x5	Pavilhão

11ºANO	<i>Ginástica Acrobática</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - ½ Volta - Saltos (Gato, Tesoura, Troca-Passo) - pivot - Saída com salto - Balanços no banzo superior com saída simples - Balanços com ½ 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) - ½ Volta (mudança de banzos) - Ângulo - Tesoura - Saída simples (frente ou retaguarda) 	Ginásio

	Actividade	Objectivos	Conteúdos	Local
12ºANO	<u>Condição Física</u>	Desenvolvimentos da condição física de base <ul style="list-style-type: none"> - Resistência aeróbia e anaeróbia - Força explosiva - Força resistente - Flexibilidade 	Aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram <ul style="list-style-type: none"> - Milha - Abdominal - Salto em comprimento - Flexões de braços - Banco de Wells 	Pavilhão / Ginásio
	<i>Corfebol</i>	Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Passe de costas / Manchete - Remate e iniciação remate suspensão - Serviço cima / Iniciação em suspensão - Acções defensivas (defesa em W) - Regras de jogo - Jogo formal (6x6) 	Pavilhão

12ºANO	<i>Ginástica Acrobática</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos	- Coreografia grupo – Figuras equilíbrio e dinâmicas de pares e trios e pirâmides (5/6)	Ginásio
	<i>Ginástica de Aparelhos</i>	<p>- Paralelas simétricas (Masculino)</p> <p>- Paralelas assimétricas (Feminino)</p>	<p>- Subida</p> <p>- Deslocamentos com balanço</p> <p>- Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS</p> <p>- Rolamento à frente (sem colchão)</p> <p>- Balanços para Pino de ombros</p> <p>- ½ Volta (mudança de banzos)</p> <p>- Ângulo</p> <p>- Tesoura</p> <p>- Saída simples (frente ou retaguarda)</p> <p>- Subida com volta atrás</p> <p>- Volta à frente voltando à mesma posição</p> <p>- Sarilho à frente</p> <p>- ½ 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 ½ Volta no banzo superior</p>	Ginásio

12ºANO	<i>Ginástica de Aparelhos</i>	- Cavalo (Plinto) (Feminino / Masculino) - Mini-trampolim (Feminino / Masculino)	- 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
---------------	-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

