

Planeamento de Ed. Física - 2º Período

7ºB

Aula 1 e 2 05-01-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (6 voltas ao pavilhão) e específica » Andebol - Jogo dos 10 passes; - Jogo reduzido. » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 3 07-01-2010 Ginásio	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica » Trabalho de força e exercícios de flexibilidade. » Ginástica de solo - Rolamento à frente e à retaguarda pernas afastadas » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 4 e 5 12-01-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (8 voltas ao pavilhão) e específica » Andebol - Sistema defensivo. » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 6 14-01-2010 Ginásio	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica » Trabalho de força e exercícios de flexibilidade. » Ginástica de solo - Rolamento à retaguarda engrupado » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 7 e 8 19-01-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (10 voltas ao pavilhão) e específica » Andebol - Sistema defensivo. » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 9 21-01-2010 Ginásio	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica » Trabalho de força e exercícios de flexibilidade. » Ginástica de solo - Apoio facial invertido e Pino de cabeça. » Retorno à calma » Arrumar o material
Aula 10 e 11 26-01-2010 Pavilhão	» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (12 voltas ao pavilhão) e específica » Andebol - Sistema defensivo. - Contra ataque. » Retorno à calma » Arrumar o material

Planeamento de Ed. Física - 2º Período

7ºB

<p>Aula 22 25-02-2010 Pavilhão</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (17 voltas ao pavilhão) e específica » Andebol - jogo » Retorno à calma » Arrumar o material</p>
<p>Aula 23 e 24 2-03-2010 Ginásio</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica » Trabalho de força e exercícios de flexibilidade. » Avaliação da condição Física - Abdominais, flexões, Sit and Reach. » Retorno à calma » Arrumar o material</p>
<p>Aula 25 04-03-2010 Pavilhão</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Avaliação da condição Física - Milha » Retorno à calma » Arrumar o material</p>
<p>Aula 26 e 27 09-03-2010 Ginásio</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica » Trabalho de força e exercícios de flexibilidade. » Avaliação da condição Física - Abdominais, flexões, Sit and Reach. » Retorno à calma » Arrumar o material</p>
<p>Aula 28 11-03-2010 Pavilhão</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (6 voltas ao pavilhão) e específica » Avaliação andebol (individual). » Retorno à calma » Arrumar o material</p>
<p>Aula 29 e 30 16-03-2010 Ginásio</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral e específica - exercícios de flexibilidade » Avaliação de Ginástica de Solo - Sequência » Retorno à calma » Arrumar o material</p>
<p>Aula 31 18-03-2010 Pavilhão</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Mobilização geral (6 voltas ao pavilhão) e específica (passe/remate). » Avaliação andebol (jogo). » Retorno à calma » Arrumar o material</p>
<p>Aula 32 e 33 23-03-2010 Ginásio</p>	<p>» Informação aos alunos sobre as actividades a realizar » Entrega das avaliações e diálogo com os alunos » Jogo de andebol » Retorno à calma » Arrumar o material</p>
<p>Aula 34 23-03-2010 Pavilhão</p>	<p>» Auto avaliação » Diálogo com os alunos sobre as avaliações realizadas e possíveis dificuldade.</p>