

## **ANEXO III**

# Escola Secundária de Campos Melo

## Planificações

<b>Ano</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Local</b>
<b>7ºANO</b>	<b><u>Condição Física</u></b>	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	<b>Pavilhão / Ginásio</b>
	<b><u>Desportos Colectivos</u></b>  <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	<b>Pavilhão</b>
	<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	<b>Pavilhão</b>
	<b><u>Desportos Individuais</u></b>  <i>Atletismo</i>	Superação dos limites de cada um, coordenação de movimentos	- Corrida de 30m partindo agachado - Passagem do testemunho	<b>Pavilhão</b>

<b>Ano</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Local</b>
<b>7ºANO</b>	<i>Ginástica de solo</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas</li> <li>- Rolamento á retaguarda engrupado e com pernas afastadas</li> <li>- Posições de equilíbrio e flexibilidade</li> <li>- Apoio facial invertido (iniciação)</li> </ul>	<b>Ginásio</b>
	<i>Ginástica de Aparelhos</i>	<p>Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trave (Feminino / Masculino)</li> <li>- Paralelas simétricas (Feminino / Masculino)</li> <li>- Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino)</li> <li>- Boque (Feminino / Masculino)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocamentos (frente e retaguarda)</li> <li>- Posição de Equilíbrio</li> <li>- Subida</li> <li>- Deslocamentos sem balanço</li> <li>- Balanços</li> <li>- Subida de frente</li> <li>- Subida com volta atrás</li> <li>- Volta à frente</li> <li>- Balanços laterais no banzo superior e deslocamento com trocas de mãos</li> <li>- Salto de eixo</li> </ul>	<b>Ginásio</b>

<b>Ano</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Local</b>
<b>8º ANO</b>	<b><u>Condição Física</u></b>	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	<b>Pavilhão / Ginásio</b>
	<b><u>Desportos Colectivos</u></b>  <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	<b>Pavilhão</b>
	<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	<b>Pavilhão</b>
	<b><u>Desportos Individuais</u></b>  <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	<b>Pavilhão</b>

<b>Ano</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Local</b>
<b>8º ANO</b>	<i>Ginástica de solo</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas</li> <li>- Rolamento á retaguarda engrupado e com pernas afastadas</li> <li>- Rolamento saltado</li> <li>- Posições de equilíbrio e flexibilidade</li> <li>- Apoio facial invertido (desenvolvimento)</li> <li>- Roda (iniciação)</li> </ul>	<b>Ginásio</b>
	<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"> <li>- Deslocamentos (frente e retaguarda)</li> <li>- Posição de Equilíbrio</li> <li>- 1/2 Volta</li> <li>- Subida</li> <li>- Deslocamentos sem balanço</li> <li>- Balanços</li> <li>- Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS</li> <li>- Rolamento à frente (com colchão)</li> </ul>	<b>Ginásio</b>

<p><b>8º ANO</b></p>	<p><i>Ginástica de Aparelhos</i></p>	<p><b>- Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino)</b></p> <p><b>- Boque / Plinto) (Feminino / Masculino)</b></p> <p><b>- Mini-trampolim (Feminino / Masculino)</b></p>	<p><b>- Subida de frente</b>  <b>- Subida com volta atrás</b>  <b>- Volta à frente</b>  <b>- Balanços laterais no banzo superior e deslocamento com trocas de mãos</b>  <b>- Balanços no banzo superior com saída simples</b></p> <p><b>- Salto de eixo (Boque)</b>  <b>- Salto entre mãos (Boque)</b>  <b>- Salto de eixo (Plinto de espuma transversal e longitudinal)</b></p> <p><b>- Extensão (Vela)</b>  <b>- Engrupado</b>  <b>- 1/2 Pirueta</b></p>	<p><b>Ginásio</b></p>
----------------------	--------------------------------------	---	--	-----------------------

<b>Ano</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Local</b>
<b>9º ANO</b>	<b><u>Condição Física</u></b>	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	<b>Pavilhão / Ginásio</b>
	<b><u>Desportos Colectivos</u></b>  <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	<b>Pavilhão</b>
	<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	<b>Pavilhão</b>
	<b><u>Desportos Individuais</u></b>  <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	<b>Pavilhão</b>

<b>Ano</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Local</b>
<b>9º ANO</b>	<i>Ginástica de solo</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas</li> <li>- Rolamento á retaguarda engrupado e com pernas afastadas</li> <li>- Rolamento saltado</li> <li>- Posições de equilíbrio e flexibilidade</li> <li>- Apoio facial invertido com rolamento á frente</li> <li>- Roda (desenvolvimento)</li> <li>- Rodada (iniciação)</li> </ul>	<b>Ginásio</b>
	<i>Ginástica de Aparelhos</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trave (Feminino / Masculino)</li> <li>- Deslocamentos (frente e retaguarda)</li> <li>- Posição de Equilíbrio</li> <li>- 1/2 Volta</li> <li>- Saída com salto</li> </ul>	<b>Ginásio</b>

<p><b>9º ANO</b></p>	<p><i>Ginástica de Aparelhos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paralelas simétricas (Masculino)</li>   <li>- Paralelas assimétricas (Feminino)</li>   <li>- Boque / Plinto (Feminino / Masculino)</li>   <li>- Mini-trampolim (Feminino / Masculino)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subida</li> <li>- Deslocamentos sem balanço</li> <li>- Balanços</li> <li>- Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS</li> <li>- Rolamento à frente (com colchão)</li> <li>- Saída simples (frente ou retaguarda)</li>   <li>- Subida de frente</li> <li>- Subida com volta atrás</li> <li>- Volta à frente</li> <li>- Sarilho à frente</li> <li>- Balanços no banzo superior com saída simples</li>   <li>- Salto de eixo (Boque)</li> <li>- Salto entre mãos (Boque)</li> <li>- Salto de eixo (Plinto de espuma transversal e longitudinal)</li> <li>- Salto entre mãos (Plinto de espuma transversal)</li>   <li>- Extensão (Vela)</li> <li>- Engrupado</li> <li>- 1/2 Pirueta</li> <li>- Carpa com MI afastados</li> </ul>	<p><b>Ginásio</b></p>
----------------------	--------------------------------------	---	--	-----------------------

<b>Ano</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Local</b>
<b>10ºANO</b>	<b><u>Condição Física</u></b>	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	<b>Pavilhão / Ginásio</b>
	<b><i>Voleibol</i></b>	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)	<b>Pavilhão</b>
	<b><i>Corfebol</i></b>	Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo	- Passe/recepção - Lançamentos - Acções Técnico-tácticos simples - Regras de Jogo - Jogo formal	<b>Pavilhão</b>
	<b><i>Ginástica Acrobática</i></b>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos	- Tipos de Pegas - Posturas dos bases e volantes - Trios – Equilíbrio e Dinâmicos	<b>Ginásio</b>

<b>Ano</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Local</b>
<b>10ºANO</b>	<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"> <li>- Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas</li> <li>- Rolamento á retaguarda engrupado e com pernas afastadas</li> <li>- Rolamento saltado</li> <li>- Posições de equilíbrio e flexibilidade</li> <li>- Apoio facial invertido com rolamento á frente</li> <li>- Roda (desenvolvimento)</li> <li>- Rodada (desenvolvimento)</li> </ul>	Ginásio
	<i>Ginástica de Aparelhos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trave (Feminino)</li> <li>- Paralelas simétricas (Masculino)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocamentos (frente e retaguarda)</li> <li>- Posição de Equilíbrio</li> <li>- 1/2 Volta</li> <li>- Saltos (Gato, Tesoura, Troca-Passo)</li> <li>- Saída com salto</li> <li>- Subida simples para apoio tenar (sem o auxilio do reuther)</li> <li>- Deslocamentos sem balanço</li> <li>- Balanços em apoio tenar</li> <li>- Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS</li> <li>- Rolamento à frente (com colchão)</li> <li>- Pino de ombros para apoio com MI afastados</li> <li>- 1/2 Volta (mudança de banzos)</li> <li>- Saída simples (frente ou retaguarda)</li> </ul>	Ginásio

<p><b>10ºANO</b></p>	<p><i>Ginástica de Aparelhos</i></p>	<p><b>Barra Fixa (Masculino)</b></p> <p><b>- Paralelas assimétricas (Feminino)</b></p> <p><b>- Cavalo (Feminino / Masculino)</b></p> <p><b>- Mini-trampolim (Feminino / Masculino)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanços no banzo superior com saída simples</li> <li>- Balanços com ½ Volta no banzo superior</li> <li>- Subida pela frente</li>   <li>- Subida de frente</li> <li>- Subida com volta atrás</li> <li>- Volta à frente</li> <li>- Sarilho à frente</li> <li>- ½ Volta (na posição de sarilho)</li> <li>- Balanços no banzo superior com saída simples</li> <li>- Balanços com ½ Volta no banzo superior</li>   <li>- Salto de eixo no Cavalo (♀ transversal e ♂ longitudinal)</li> <li>- Salto entre mãos no Cavalo (♀ transversal e ♂ longitudinal)</li>   <li>- Carpa com MI afastados</li> <li>- ½ Pirueta</li> <li>- Pirueta</li> </ul>	<p><b>Ginásio</b></p>
----------------------	--------------------------------------	--	--	-----------------------

	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Local</b>
<b>11ºANO</b>	<b><u>Condição Física</u></b>	Desenvolvimentos da condição física de base <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência aeróbia e anaeróbia</li> <li>- Força explosiva</li> <li>- Força resistente</li> <li>- Flexibilidade</li> </ul>	Aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram <ul style="list-style-type: none"> <li>- Milha</li> <li>- Abdominal</li> <li>- Salto em comprimento</li> <li>- Flexões de braços</li> <li>- Banco de Wells</li> </ul>	<b>Pavilhão / Ginásio</b>
	<b><i>Badminton</i></b>	Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo, confrontação com o adversário	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição base</li> <li>- Diálogo com o adversário</li> <li>- Clear e Lob</li> <li>- Drive</li> <li>- Serviço longo</li> <li>- Remate e amorti</li> <li>- Jogo a pares</li> </ul>	<b>Pavilhão</b>
	<b><i>Basquetebol</i></b>	Conhecimento do jogo e das destrezas do mesmo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe/recepção</li> <li>- Drible</li> <li>- Acções de contra –ataque</li> <li>- Lançamento</li> <li>- Regras de Jogo</li> <li>- Dinâmicas de Grupo</li> <li>- Jogo 5x5</li> </ul>	<b>Pavilhão</b>

<b>11ºANO</b>	<i>Ginástica Acrobática</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento dos elementos básicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de Pegas</li> <li>- Posturas dos bases e volantes</li> <li>- Coreografia com Trios Equilíbrio e Dinâmicos</li> </ul>	<b>Ginásio</b>
	<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"> <li>- Rolamento à frente Engrupado e com pernas afastadas</li> <li>- Rolamento à retaguarda Engrupado e com pernas afastadas</li> <li>- Rolamento saltado</li> <li>- Posições de equilíbrio e flexibilidade</li> <li>- Apoio facial invertido com rolamento à frente</li> <li>- Roda (desenvolvimento)</li> <li>- Rodada (desenvolvimento)</li> <li>- Iniciação ao Flick-Flack</li> </ul>	<b>Ginásio</b>

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"> <li>- Deslocamentos (frente e retaguarda)</li> <li>- Posição de Equilíbrio</li> <li>- ½ Volta</li> <li>- Saltos (Gato, Tesoura, Troca-Passo)</li> <li>- pivot</li> <li>- Saída com salto</li>   <li>- Balanços no banzo superior com saída simples <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanços com ½ Volta no banzo superior</li> </ul> </li> <li>- Subida pela frente</li> <li>- Meia volta em apoio</li> <li>- Subida simples para apoio tenar (sem o auxílio do reuther)</li>   <li>- Subida</li> <li>- Deslocamentos sem balanço</li> <li>- Balanços</li> <li>- Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS</li> <li>- Rolamento à frente (com colchão)</li> <li>- Pino de ombros para apoio braquial (sem subida obrigatória)</li> <li>- ½ Volta (mudança de banzos)</li> <li>- Ângulo</li> <li>- Tesoura <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saída simples (frente ou retaguarda)</li> </ul> </li> </ul>	Ginásio



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

<b>12ºANO</b>	<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>- 1/2 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>- 1/2 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 1/2 Volta no banzo superior</p>	Ginásio

<p><b>12ºANO</b></p>	<p><i>Ginástica de Aparelhos</i></p>	<p><b>- Cavalo (Plinto) (Feminino / Masculino)</b></p> <p><b>- Mini-trampolim (Feminino / Masculino)</b></p>	<p><b>- Salto de eixo no Cavalo (♀ transversal e ♂ longitudinal)</b>  <b>- Salto entre mãos no Cavalo (♀ transversal e ♂ longitudinal)</b>  <b>- Roda no Cavalo (transversal)</b></p> <p><b>- Salto Engrupado</b>  <b>- Carpa com MI afastados</b>  <b>- ½ Pirueta</b>  <b>- Pirueta</b>  <b>- Mortal à frente</b></p>	<p><b>Ginásio</b></p>
----------------------	--------------------------------------	---	---	-----------------------