

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PEDRO DE SANTARÉM

ESCOLA E.B. 2,3 PEDRO DE SANTARÉM

3.º CICLO
(2010-2011)

Planificação de Educação Física

Unidades Didácticas – 9.º Ano			Competências Específicas	
Conteúdos	Conceitos	Competências a Adquirir	Competências Domínio do Saber	Competências Domínio do Saber Fazer
<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p><u>Andebol</u></p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Desenvolver os fundamentos técnicos e tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo e as suas principais regras (início e recomeço de jogo, formas de jogar a bola, violações por dribles e passos, violações da área de baliza, infracções à regra com o adversário e respectivas penalizações).</p> <p>3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p>	<p>1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo, quer como jogador, quer como árbitro.</p> <p>2. Realizar em situação de exercício critério as seguintes acções: passe, drible, remate, fintas para desenquadrar o adversário directo, fintas e mudanças de direcção em drible, drible com uma e outra mão, atitude base ofensiva e defensiva, desarme, intercepção, controlo do adversário e bloco.</p> <p>Em situação de Jogo formal e ou reduzido:</p> <p>1. Após a recuperação da bola pela sua equipa:</p> <p>1.1 Desmarcar-se rapidamente, oferecendo linhas de passe e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;</p> <p>1.2 Optar por passe ou por drible de progressão para permitir a finalização em vantagem numérica posicional;</p> <p>1.3 Finalizar, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto.</p> <p>2. Se a equipa não aproveitar a situação de vantagem numérica posicional, colaborar nas acções em meio campo:</p> <p>2.1 Desmarcar-se de modo a que a sua equipa ocupe equilibradamente o espaço (ataque em ferradura);</p> <p>2.2 Passar a um jogador desmarcado e desmarcar-se em seguida, contribuindo para uma ocupação equilibrada do espaço.</p> <p>2.3 Na posse de bola, ultrapassar o seu adversário directo para finalizar, passar ou fixar mais um defesa.</p> <p>3. Sempre que a equipa perder a posse de bola:</p> <p>3.1 Procurar impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate do adversário;</p> <p>3.2 Procurar impedir ou dificultar a recepção de bola, colocando-se entre o adversário e a baliza na defesa ao jogador sem bola, acompanhando a sua movimentação;</p> <p>3.3 Colaborar na orientação da defesa da sua equipa.</p> <p>4. Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola, iniciar o contra ataque se recuperar a posse de bola e colaborar com os colegas na defesa.</p>

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p><u>Basquetebol</u></p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Desenvolver os fundamentos técnicos e tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo e as suas principais regras (formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles, bola presa, faltas pessoais e regras temporais).</p> <p>3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p>	<p>1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo, quer como jogador, quer como árbitro.</p> <p>2. Realizar em situação de exercício critério as seguintes acções: recepção, passe (de peito e picado) e passe a uma mão, paragens e rotações sobre um apoio, lançamento em apoio, na passada e em salto, drible de progressão e protecção, mudança de direcção e de mão pela frente, ressalto, passe e corte, posição defensiva básica e enquadramento defensivo.</p> <p>Em situação de Jogo 3x3 ou 5x5:</p> <p>1. Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa no seu meio campo defensivo:</p> <p>1.1 Desmarcar-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço) da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional;</p> <p>1.2 Se é portador da bola, optar pela forma mais rápida de progressão (dribla progredindo pelo corredor central para finalizar ou na impossibilidade de o fazer e se não tem linha de passe imediata, procura enquanto dribla uma linha de passe que aproxima a bola do cesto).</p> <p>2. Participar activamente no ressalto ofensivo.</p> <p>3. Logo que perde a posse de bola, assumir uma atitude defensiva, dirigindo-se de imediato ao seu adversário directo:</p> <p>3.1 Na defesa ao jogador com bola, colocar-se entre a bola e o cesto (enquadra-se), dificultando o passe, o drible e o lançamento;</p> <p>3.2 Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recuperar o enquadramento defensivo;</p> <p>3.3 Na defesa ao jogador sem bola, procurar interceptar o passe e ou dificultar a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola;</p> <p>3.4 Ao lançamento, colocar-se entre o adversário directo e o cesto para participar com vantagem no ressalto defensivo.</p>
---	---	--	---	---

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p>Futsal</p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Desenvolver os fundamentos técnicos e tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo e as suas principais regras (revisão e desenvolvimento das regras do 7.º ano e 8.º ano).</p> <p>3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p>	<p>1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo, quer como jogador, quer como árbitro.</p> <p>2. Realizar em situação de exercício critério as seguintes acções: recepção e controlo de bola; remate; remate de cabeça; condução de bola; drible; finta; passe; desmarcação; marcação à zona; pressão; interceptação e desarme.</p> <p>Em situação de Jogo formal e/ou reduzido:</p> <p>1. Logo que recuperar a posse de bola, reagir de imediato, colaborando na organização das acções defensivas. Enquadrar-se ofensivamente, controlando a bola, e realizar a acção mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:</p> <p>1.1 Penetrar, protegendo a bola.</p> <p>1.2 Rematar se conseguir posição vantajosa;</p> <p>1.3 Passar a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, utilizando, conforme a situação, passes rasteiros ou passes altos;</p> <p>1.4 Após passe a um companheiro próximo, desmarcar-se.</p> <p>1.5 Devolver a bola, colocando-a à frente do receptor.</p> <p>2. Desmarcar-se utilizando mudanças de direcção, para oferecer linhas de passe na direcção da baliza, procurando criar situações de superioridade numérica.</p> <p>3. Logo que perder a posse de bola, reagir de imediato procurando impedir a construção das acções defensivas, realizando com oportunidade e correcção as seguintes acções:</p> <p>3.1 Pressionar, o jogador em posse de bola, reduzindo o seu espaço ofensivo;</p> <p>3.2 Colaborar com um companheiro criando situações de superioridade numérica defensiva sobre o portador da bola.</p> <p>4. Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passar a um companheiro desmarcado.</p>
---	---	--	---	---

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p><u>Voleibol</u></p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Desenvolver os fundamentos técnicos e tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo e as suas principais regras (dois toques, transporte, violações da rede e da linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, faltas no serviço, rotação ao serviço e sistema de pontuação).</p> <p>3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p>	<p>1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo, quer como jogador, quer como árbitro.</p> <p>2. Realizar em situação de exercício critério as seguintes acções: serviço por baixo e por cima, passe alto de frente e de costas, manchete (defesa alta e baixa), remate, bloco (iniciação), deslocamentos e posições ofensiva e defensiva básica.</p> <p>Em situação de Jogo 3x3 ou 4x4:</p> <p>1. Servir por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção.</p> <p>2. Fazer a recepção da bola ao serviço da equipa contrária.</p> <p>3. Na posição de “passador”, posicionar-se correctamente para passar a bola a um companheiro de modo a facilitar-lhe a finalização ou finaliza com passe colocado, remate ou “amorti” (alunos mais avançados).</p> <p>4. Finalizar a jogada utilizando o remate, passe colocado ou amorti.</p> <p>5. Na defesa, executar passe ou manchete, dando continuidade às acções da sua equipa.</p> <p>6. Ao remate da equipa contrária, executar o bloco individual, coordenando o tempo de salto com o tempo de remate do adversário.</p> <p>7. Durante o bloco da sua equipa, deslocar-se em atitude defensiva protegendo a acção do companheiro.</p>
---	--	--	--	--

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p><u>Badminton</u></p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Aperfeiçoar os fundamentos técnico-tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e de defesa.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação no jogo de pares e singulares.</p> <p>3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p>	<p>1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo, quer como jogador, quer como árbitro.</p> <p>2. Em exercício critério executar os seguintes movimentos: lob, clear, drive, amorti, remate, serviço curto e comprido.</p> <p>3. Em cooperação com o companheiro (2 a 2) deslocar-se e posicionar-se correctamente, para devolver o volante utilizando os seguintes batimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - em clear (movimento contínuo por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do corpo); - em lob (batendo o volante num movimento contínuo avançando a perna do lado da raqueta- em afundo); - em amorti (controlando a força do batimento de forma a colocá-lo junto à rede); - em drive (executando o batimento à frente do corpo, com a “cabeça” da raqueta paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa). <p>4. Servir, (curto e comprido) tanto para o lado esquerdo como para o lado direito, colocando correctamente os apoios.</p> <p>5. Rematar, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco e com uma trajectória descendente e rápida.</p> <p>6. Em situação de jogo utilizar os elementos técnicos com oportunidade e correcção.</p>
---	---	--	--	--

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p><u>Corfebol</u></p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Aperfeiçoar os fundamentos técnicos e tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo e as suas regras (revisão e desenvolvimento – 8.º ano).</p> <p>3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p>	<p>1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo, quer como jogador, quer como árbitro.</p> <p>2. Realizar em situação de exercício critério as seguintes acções: recepção; passe de peito; passe de ombro; lançamento na passada; lançamento parado; trabalho de recepção; passe por cima; passe por baixo; lançamento de penalidade e posicionamento defensivo.</p> <p>Em situação de Jogo 8x8:</p> <p>1. Na zona de ataque, com posse de bola:</p> <p>1.1 Lançar, se tiver o cesto ao seu alcance e se encontrar livre de marcação;</p> <p>1.2 Passar a um companheiro desmarcado, de preferência em corte para o cesto;</p> <p>1.3 Passar e cortar para o cesto, perante uma maior pressão do adversário.</p> <p>2. Em situação de ataque, sem posse de bola:</p> <p>2.1 Desmarcar-se garantindo uma ocupação equilibrada do espaço de jogo, procurando criar linhas de passe mais ofensivas;</p> <p>2.2 Cortar na direcção do cesto, na zona de ataque, perante uma maior pressão defensiva.</p> <p>3. Quando a sua equipa perder a posse de bola:</p> <p>3.1 Assumir de imediato uma atitude e posição defensiva básicas;</p> <p>3.2 Ajustar a sua distância ao opositor directo;</p> <p>4. Após o lançamento, participar no ressalto, colocando-se entre o objectivo e o cesto.</p>
---	--	--	--	---

<p>História da Modalidade</p> <p>Regulamento</p> <p>Elementos Técnicos</p> <p>Material e Manuseamento</p> <p>Regras de Segurança</p>	<p><u>Ginástica de Aparelhos</u></p> <p>Domínio de destrezas gímnicas básicas</p> <p>Domínio corporal em situações inabituais</p>	<p>Saber identificar as actividades da ginástica de aparelhos.</p> <p>Desenvolver os fundamentos gímnicos.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Identificar o material utilizado e a sua forma de transporte.</p> <p>3. Conhecer as várias disciplinas da modalidade e os regulamentos técnicos.</p> <p>4. Conhecer as principais destrezas/elementos gímnicos, a sua forma de execução e as ajudas.</p>	<p>1. Executar saltos no plinto, após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim, chegando ao solo em condições de equilíbrio:</p> <p>1.1 Salto de eixo no plinto longitudinal, realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, apoiando as mãos na extremidade do mesmo;</p> <p>1.2 Salto entre mãos no plinto transversal, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito, realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros.</p> <p>2. Executar saltos de minitrampolim, após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim, chegando ao solo em condições de equilíbrio:</p> <p>2.1 Salto em extensão, colocando a bacia em ligeira retroversão na fase aérea do salto;</p> <p>2.2 Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco;</p> <p>2.3 Pirueta vertical, mantendo o controlo do salto;</p> <p>2.4 Carpa de pernas afastadas, realizando o fecho das pernas em relação ao tronco;</p> <p>2.5 Rolamento à frente para plano elevado (ou mortal), com chamada com os braços em elevação superior e fecho após fase do voo.</p> <p>3. Realizar os seguintes exercícios na trave baixa:</p> <p>3.1 Entrada a um pé, com chamada do outro pé no trampolim;</p> <p>3.2 Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás;</p> <p>3.3 Pivot com balanço de uma perna;</p> <p>3.4 Saltos com recepção equilibrada no aparelho;</p> <p>3.5 Avião, mantendo o equilíbrio;</p> <p>3.6 Saída com salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão e os braços em elevação superior.</p> <p>4. Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de exercícios na trave que combine com fluidez as destrezas gímnicas que executa segundo os critérios definidos no ponto anterior.</p>
---	--	--	---	---

História da Modalidade	<u>Ginástica de Solo</u>			
Regulamento	Domínio de destrezas gímnicas básicas	Saber identificar as actividades da ginástica de solo.	1. Conhecer a história da modalidade.	1. Realizar os seguintes exercícios no solo: 1.1 Cambalhota à frente, terminando com as pernas unidas ou afastadas; 1.2 Cambalhota à retaguarda terminando com as pernas unidas, estendidas ou afastadas na direcção do ponto de partida; 1.3 Pino de cabeça;
Elementos Técnicos	Domínio corporal em situações inabituais		2. Identificar o material utilizado e a sua forma de transporte.	1.4 Pino de braços, com ou sem apoio; 1.5 Roda, com saída em equilíbrio e finalização na direcção do ponto de partida; 1.6 Posições de flexibilidade (ponte, espargata, rã, etc.); 1.7 Saltos, voltas e afundos.
Material e Manuseamento	Coordenação de Acções Motoras	Desenvolver os fundamentos gímnicos.	3. Conhecer as várias disciplinas da modalidade e os regulamentos técnicos.	14.8 Posições de equilíbrio e força durante 2 segundos.
Regras de Segurança			4. Conhecer as principais destrezas/elementos gímnicos, a sua forma de execução e as ajudas.	2. Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de exercícios no solo (em colchões) que combine com fluidez as destrezas gímnicas que executa segundo os critérios definidos no ponto anterior. 3 Em situação de exercício nos colchões realizar: 3.1 Rodada, com chamada e ritmo dos apoios correctos, para recepção a pés juntos sem desequilíbrios; 3.2 Pino de braços, definindo a posição e terminando em cambalhota à frente.

<p>História da Modalidade</p> <p>Regulamento</p> <p>Elementos Técnicos</p> <p>Material e Manuseamento</p> <p>Regras de Segurança</p>	<p><u>Ginástica Acrobática</u></p> <p>Domínio de destrezas gímnicas básicas</p> <p>Domínio corporal em situações inabituais</p> <p>Coordenação de Acções Motoras em Cooperação com os Colegas</p>	<p>Saber identificar as actividades acrobáticas.</p> <p>Aperfeiçoar os fundamentos da ginástica acrobática.</p>	<p>1. Compreender as funções, quer como base, quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>2. Conhecer as pegas, montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>3. Conhecer e identificar os elementos acrobáticos realizados e a sua forma de execução.</p>	<p>1. Desempenhar correctamente as funções de base e volante.</p> <p>2. Executar as pegas, montes e desmontes dos diversos elementos acrobáticos.</p> <p>1. Em situação de exercício a par, realizar os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:</p> <p>1.1 Os elementos propostos para os anos anteriores</p> <p>1.2 Com o base em posição dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega de apoio de mãos).</p> <p>1.3 Com o base em posição de deitado dorsal, o volante, apoiado nas mãos do volante, realiza um pino de ombros.</p> <p>2. Combinar numa coreografia (sem exceder 2 minutos) a par, os diversos elementos acrobáticos, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, troca passo, saltos, posições de equilíbrio, etc.</p> <p>3. Em situação de trios, realizar os seguintes elementos técnicos:</p> <p>3.1 Dois bases, com pega entrelaçada (cadeirinha), transportam o volante sentado. O monte é executado pelo apoio das mãos nos ombros do base.</p> <p>3.2 Dois bases, com pega de cotovelos ou pulsos, transportam o volante em prancha facial. O monte é executado por desequilíbrio à frente do volante.</p>
---	---	---	---	--

<p>História Modalidade</p> <p>Regulamentos</p> <p>Acções técnicas</p>	<p><u>Atletismo</u></p> <p>Corridas</p> <p>Saltos</p> <p>Lançamentos</p>	<p>Saber identificar as actividades do atletismo e os seus regulamentos.</p> <p>Desenvolver os fundamentos técnicos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a história da modalidade. 2. Conhecer as várias disciplinas da modalidade leccionada e o regulamento específico. 3. Conhecer as principais acções técnicas e a sua forma de execução. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adequar as suas acções ao conhecimento do regulamento técnico, quer como praticante, quer como juiz. 2. Efectuar uma corrida de velocidade (40m.), partindo agachado e acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios activos. 3. Efectuar corrida de longa duração, dominando o conceito de resistência e os fundamentos técnicos desta disciplina. 4. Efectuar uma corrida de estafetas, (4x60; 4x80; 4x100) recebendo o testemunho em movimento na zona de transmissão. 5. Efectuar uma corrida de barreiras (50 a 100m.), mantendo o ritmo entre as barreiras e passando-as com uma trajectória rasante. 6. Saltar em comprimento com a técnica de voo na passada e corrida de balanço ajustada. 7. Saltar em altura, aumentando a velocidade de corrida na entrada da curva e utilizando a técnica <i>Fosbury-Flop</i>. 8. Lançar a bola utilizando a técnica de deslize. 9. Efectuar o triplo salto com corrida de balanço de 6 a 10 passadas e impulsão na tábua de chamada.
---	--	--	---	---

<p>História da Modalidade</p> <p>Regulamento</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Regras Segurança</p>	<p>Judo</p> <p>Conceito de Luta</p>	<p>Conhecer e compreender a luta e as suas regras.</p> <p>Aperfeiçoar os fundamentos técnicos e tácticos da luta.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<p>1. Conhecer o objectivo do judo, a ética do judoca, o grau de risco das suas acções, bem como o significado das acções e sinais da arbitragem dessas mesmas acções, cumprindo prontamente essas indicações.</p> <p>2. Em todas as situações, realizar a saudação em pé e de joelhos, cumprir as normas de utilização do tapete e de higiene pessoal.</p>	<p>1. Fazer as pegas, esquerda e direita, mantendo as mãos agarradas no <i>judogi</i> do adversário, de uma forma segura, em todas as situações de exercício ou de luta no tapete.</p> <p>2. Realizar em situação de luta no solo as acções de controlo: entradas, viragem e imobilização do adversário.</p> <p>3. Em situação de exercício ou jogo, em luta em pé, realizar a projecção seleccionada (<i>osotogari</i>, provocando o desequilíbrio obliquamente para trás, fazendo contacto com o ombro que empurra e ceifando a perna do adversário pela parte infero-posterior da coxa) e as quedas para trás ou laterais.</p> <p>4. Executar no tapete:</p> <p>4.1 Queda para trás, enrolando o corpo e batendo com os braços em ângulo de 30° a 45°, com o corpo, no momento de costas com o tapete.</p> <p>4.2 Quedas laterais à esquerda e à direita, enrolando o corpo e cruzando a perna e o braço do mesmo lado à frente do corpo, batendo com o braço a 30°/45° (em relação ao corpo) no momento do contacto deste com o tapete.</p> <p>5. Em situação de luta no solo, procurar e aproveitar situações de vantagem, utilizando pontos fixos ou eixos, para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos na realização das seguintes acções:</p> <p>5.1 Entradas ao adversário que está em decúbito dorsal.</p> <p>5.2 Viragem de um adversário que está em decúbito ventral no solo, agachado ou em quadrupedia, para a posição de decúbito dorsal.</p> <p>5.3 Imobilização de um adversário, controlando-o nas suas posições laterais por cima e por trás, utilizando o peso do corpo, os apoios e as pegas específicas, de acordo com as</p>
---	---	--	---	---

				<p>situações.</p> <p>6. Desequilibrar o adversário, parado ou em movimento, em situação de jogo e exercício em pé no tapete, utilizando as pegas específicas e aproveitando a força do adversário para obter vantagem no sentido da sua acção.</p> <p>7. Em situação de exercício ou jogo, em luta em pé no tapete:</p> <p>7.1 Controlar a projecção feita ao seu adversário, mantendo a pega no <i>judogi</i>, evitando uma queda desamparada.</p> <p>7.2 Controlar a sua queda (quando é projectado) batendo com o braço no tapete ao contacto com o solo e flectindo o pescoço de modo a não tocar o solo com a cabeça.</p> <p>9. Projectar e/ou imobilizar o adversário, em competições simplificadas no tapete, partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, aplicando as técnicas de projecção e as acções de controlo apreendidas.</p>
--	--	--	--	--

<p>História Modalidade</p> <p>Elementos Técnicos</p> <p>Expressão Corporal</p>	<p><u>Dança</u></p> <p>Coordenação com a Música e com os Colegas</p> <p>Noção Corporal</p> <p>Expressividade</p> <p>Coreografia</p>	<p>Realizar e compor sequências coreografias, individualmente ou em grupo.</p> <p>Analisar a sua acção e a dos colegas, apreciando as características do movimento.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Identificar os elementos técnicos.</p>	<p>1. Em situação de exercitação, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:</p> <p>1.1 Sequência de saltos no mesmo lugar, alternando os apoios, nas diferentes direcções e sentidos, definidos pela sua orientação própria e variando a amplitude, as figuras definidas à partida e o número de repetições impulsionando e amortecendo correctamente;</p> <p>1.2 Sequência de voltas, anteriormente descritas, aumentando a amplitude e o número de voltas, variando a distância e a posição dos segmentos corporais em relação ao eixo de rotação.</p> <p>2. Propor, preparar e apresentar projectos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p>
<p>História Modalidade</p> <p>Análise e interpretação de mapas</p>	<p><u>Orientação</u></p> <p>Percurso</p>	<p>Saber identificar a orientação.</p> <p>Aplicar os fundamentos técnico-tácticos.</p> <p>Estimular a relação escola-meio.</p> <p>Proporcionar a interdisciplinaridade.</p>	<p>1. Conhecer as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente</p>	<p>1. Realizar um percurso de orientação simples a par ou em grupo, preenchendo correctamente o cartão de controlo:</p> <p>1.1 Identificar no percurso a simbologia básica inscrita na carta.</p> <p>1.2 Orientar o mapa correctamente, segundo os pontos cardeais e ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar</p> <p>1.3 Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</p>

<p>Contexto Sócio Cultural do Jogo</p> <p>Regras</p> <p>Padrões Técnicos</p>	<p><u>Jogos Tradicionais</u></p> <p>Conceito de Jogo</p>	<p>Conhecer a origem histórica.</p> <p>Aplicar os jogos tradicionais portugueses.</p> <p>Estimular a relação escola-meio.</p> <p>Proporcionar a interdisciplinaridade.</p> <p>Preservar o património cultural – festa popular.</p>	<p>1. Conhecer o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, seleccionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.</p>	<p>1. Realizar com os companheiros a prática de jogos tradicionais seleccionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</p>
---	--	--	---	---

<p>Educação Física</p> <p>Fenómeno Desportivo</p> <p>Aptidão Física</p>	<p><u>Condição Física</u></p> <p>Preparação Física</p> <p>Treino</p> <p>Capacidades Físicas</p> <p>Testes de Condição Física</p> <p>Espírito Desportivo</p>	<p>Compreender os sistemas e estruturas que têm influência no sistema locomotor.</p> <p>Compreender assuntos relacionados com a educação para a saúde e a participação desportiva.</p> <p>Conhecer e aplicar as capacidades físicas.</p>	<p>1. 1 ao 10 Revisão dos aspectos anteriores (7.º e 8.º anos).</p> <p>2. Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreender as actividades físicas, as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p> <p>3. Conhecer os métodos e meios de treino.</p> <p>4. Conhecer os processos de controlo da sua actividade física que permitem identificar as características da sua adequação ao treino de cada uma das capacidades físicas e também os sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos de saúde.</p>	<p>1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas (Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade e Destreza – aplicação do protocolo dos testes de FitnessGram – Zona Saudável).</p> <p>2. Aplicar regras de higiene e segurança.</p> <p>3. Aplicar os conhecimentos sobre organização, participação e espírito desportivo.</p> <p>4. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>5. Aplicar os princípios de treino mais adequados ao desenvolvimento e manutenção das diversas capacidades físicas, de acordo com a sua aptidão actual e o estilo de vida, cuidando a dosificação da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios fundamentais do treino.</p>
--	---	--	--	---

Nota: As planificações das actividades foram definidas em função dos espaços disponíveis devido às obras.