

**ESCOLA SECUNDÁRIA FREI HEITOR PINTO**  
**PLANO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**TURMA12ºC – 2013/2014**

| 1º Período | Objetivos Gerais  | Unidade Didática    | Conteúdos Programáticos  | Nº de Aulas Previstas |
|------------|---|---------------------|--|-----------------------|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos.</li> </ul>  | Condição Física     | Força, Resistência, Flexibilidade, Agilidade.  | 4                     |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conhecer e compreender a modalidade;</li> <li>➤ Desenvolver as capacidades motoras de coordenação, equilíbrio, destreza, autonomia e organização;</li> <li>➤ Desenvolver a noção estética do corpo;</li> <li>➤ Desenvolver a entreajuda e respeito pelos outros promovendo a aprendizagem de forma a atingir o êxito;</li> <li>➤ Motivar os alunos e valorizar a prática gímnica como fator de desenvolvimento pessoal e melhor qualidade de vida;</li> <li>➤ Aplicar e avaliar os fundamentos gímnicos;</li> <li>➤ Aplicar as regras de segurança;</li> <li>➤ Aplicar e a avaliar as atitudes.</li> </ul> | Ginástica Artística | <p>1 - Elementos Gímnicos no Solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rolamento à frente engrupado</li> <li>✓ Rolamento à frente encarpado com os membros inferiores afastados</li> <li>✓ Rolamento à retaguarda engrupado</li> <li>✓ Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados</li> <li>✓ Rolamento à retaguarda com os membros inferiores juntos</li> <li>✓ Rolamento à retaguarda com subida para pino</li> <li>✓ Apoio facial invertido com 3 apoios (cabeça)</li> <li>✓ Apoio facial invertido com 2 apoios (braços)</li> <li>✓ Roda</li> <li>✓ Aranha atrás</li> <li>✓ Salto de mãos</li> <li>✓ Posições de equilíbrio</li> <li>✓ Posições de flexibilidade</li> </ul> <p>2 - Elementos Gímnicos nos Aparelhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trave</li> <li>✓ Barra Fixa</li> <li>✓ Cavalo</li> <li>✓ Paralelas Assimétricas</li> <li>✓ Paralelas Simétricas</li> </ul> | 22                    |

|                   |  |          |  |    |
|-------------------|--|----------|--|----|
| <b>2º Período</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coopera com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo;</li> <li>➤ Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários;</li> <li>➤ Adequa a sua atuação ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>➤ Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as ações: a) recepção e controlo da bola, b) remate com um e outro pé e de cabeça, c) condução da bola com um e outro pé, d) drible, e) passe, f) finta, g) desmarcação, h) interceção, i) desarme, j) marcação e l) pressão</li> </ul>   | Futebol  | 1- Recepção/Controlo de Bola<br>2- Condução de Bola com o pé direito e com o pé esquerdo<br>3- Remate com o pé direito e com o pé esquerdo e de cabeça<br>4- Drible<br>5- Passe<br>6- Finta<br>7- Marcação/ Desmarcação<br>8- Interceção<br>9- Desarme<br>10- Pressão<br>11- Ações técnico-táticas individuais e coletivas   | 25 |
| <b>3º Período</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cooperar com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.</li> <li>➤ Aceitar as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</li> <li>➤ Conhecimento de si próprio e compreender os seus limites.</li> <li>➤ Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>➤ Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo da modalidade.</li> <li>➤ Elevar o nível funcional das capacidades motoras, particularmente de resistência geral de longa e média duração, de força resistente, da força rápida, de flexibilidade, de velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> </ul> | Voleibol | 1- Serviço por baixo<br>2- Serviço por cima<br>3- Passe<br>4- Remate<br>5- Manchete<br>6- Bloco<br>7- Deslocamentos e posições ofensivas e defensivas básicas<br>8- Ações Individuais <ul style="list-style-type: none"> <li>. Operações defensivas</li> <li>. Operações ofensivas</li> </ul> 9- Ações Coletivas <ul style="list-style-type: none"> <li>. Combinações de defesa</li> <li>. Combinações de ataque</li> </ul> 10- Regras e regulamento | 13 |

|  |   |                        |                             |  |
|--|---|------------------------|-----------------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica.</li> <li>➤ Conhece e utiliza criteriosamente o equipamento específico da atividade: mosquetões, cordas e nós.</li> <li>➤ Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada.</li> </ul> | Atividades de Natureza | 1- Orientação<br>2- Cordada |  |
|--|---|------------------------|-----------------------------|--|