

EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANIFICAÇÃO ANUAL 11.ºTM

Ano Lectivo 2011/ 2012

CONTEÚDOS CURRICULARES	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	AVALIAÇÃO	CALENDARIZAÇÃO
M16. APTIDÃO FÍSICA	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente da resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência e das destrezas geral e específica.	<p>- Avaliação Diagnóstica, no início do módulo.</p> <p>- Avaliação Formativa - através do registo diário de aulas.</p> <p>- Avaliação Sumativa, no final do módulo.</p>	<p>Todo o ano letivo. Início: 19-09-2011 Fim: 12-06-2012</p> <p>Total: 8,25h (11 aulas)</p>
M10. ACTIVIDADES FÍSICAS CONTEXTOS E SAÚDE-II	<p>- Conhecer processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>- Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>		<p>Início: 04-11-2011 Fim: 25-01-2011</p> <p>Total: 6h (8 aulas)</p>
M7. GINÁSTICA-II - Ginástica de Solo; - Saltos em minitrampolim e no reuther.	Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.		<p>Início: 08-11-2011 Fim: 13-12-2011</p> <p>Total: 9h (12 aulas)</p>
M6. JDC-II (Futsal) (Princípios técnicos, táticos e regulamentares da modalidade)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos , desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.		<p>Início: 13-01-2012 Fim: 14-02-2012</p> <p>Total: 9h (12 aulas)</p>
M9. DANÇA-II - <i>Aeróbica</i> (marcha, corrida, passo e toque, elevação do joelho, passo cruzado, passo em V)	Dominar várias linguagens motoras; Cooperar e aceitar as limitações do parceiro (grupo) trabalhando em conjunto para o êxito do par (grupo). Na elaboração de coreografia, utilizar métodos simples de montagem coreográfica simétrica, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais.		<p>Início: 13-01-2012 Fim: 14-02-2012</p> <p>Total: 10,5h (14 aulas)</p>
M8. ATL/RAQ/PAT-II (Badminton) - Técnica de base (batimentos e deslocamentos no terreno de jogo); - Jogo de singulares e pares.	Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e a “pares”, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		<p>Início: 17-04-2012 Fim: 29-05-2012</p> <p>Total: 9h (12 aulas)</p>