



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Planificação Geral – Educação Física – 12º ano Turma A – 2020/2021

1º Período	TEMA	CONTEÚDOS
AULAS PREVISTAS: 40 DADAS:	Apresentação Prevista: 1	Informações dadas aos alunos relativas ao funcionamento das aulas de EDF de acordo com a orientação nº 030/2020 da DGS para a prática de exercício físico.
	APTIDÃO FÍSICA FITESCOLA Previstas: 19	O aluno realiza <u>corrida numa direção e na oposta (Vaivém)</u> percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto; <u>salto horizontal</u> a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos; o maior número de <u>flexões/extensões de braços</u> , rápidas e bem executadas; o maior número possível de <u>flexões do tronco</u> , até ao limite definido partindo da posição de deitado dorsal. O aluno deve atingir o nível de prestação definido na tabela de valores de referência FITESCOLA (ZSAF).
	BADMINTON Nível Introdução Previstas: 18	O aluno: conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: clear, lob, serviço curto e serviço comprido. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão. Diferencia tipos de pega da raqueta (direita/esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear, na devolução do volante com trajetórias altas batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. Lob, na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

2º Período	TEMA	CONTEÚDOS
AULAS PREVISTAS: 33 DADAS:	NATAÇÃO Nível Elementar Previstas: 18	Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, coordena e combina a inspiração e a expiração em diversas situações (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais). Realiza os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos. Coordena a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto. Desloca-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», coordenadas com a respiração nos respetivos estilos. Salta de cabeça a partir da posição de pé fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua. Salta a partir de pé, entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.
	GINÁSTICA DE APARELHOS (Mini-trampolim Trave) Nível Introdução Previstas: 9	No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: marcha à frente e atrás olhando em frente; marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; meia volta, em apoio nas pontas dos pés; salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.
	APTIDÃO FÍSICA FITESCOLA Previstas: 6	O aluno realiza <u>corrida numa direção e na oposta (Vaivém)</u> percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto; <u>salto horizontal</u> a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos; o maior número de <u>flexões/extensões de braços</u> , rápidas e bem executadas; o maior número possível de <u>flexões do tronco</u> , até ao limite definido partindo da posição de deitado dorsal. O aluno deve atingir o nível de prestação definido na tabela de valores de referência FITESCOLA (ZSAF).



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

3º Período	TEMA	CONTEÚDOS
AULAS PREVISTAS: 27 DADAS: ____	BASQUETEBOL Nível Elementar Previstas: 11	Coopera com os companheiros e conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles e faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. Realiza com correção e oportunidade, em exercícios critério, as ações: fintas de arranque em drible, receção-enquadramento, lançamento em salto, drible de progressão com mudanças de direção pela frente, drible de proteção, passe com uma mão, passe e corte, ressalto, posição defensiva básica e em exercícios critério: mudanças de direção entre pernas e por trás das costas.
	JOGOS TRADICIONAIS POPULARES Previstas: 10	O aluno conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma. Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.
	APTIDÃO FÍSICA FITESCOLA Previstas: 6	O aluno realiza <u>corrida numa direção e na oposta (Vaivém)</u> percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto; <u>salto horizontal</u> a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos; o maior número de <u>flexões/extensões de braços</u> , rápidas e bem executadas; o maior número possível de <u>flexões do tronco</u> , até ao limite definido partindo da posição de deitado dorsal. O aluno deve atingir o nível de prestação definido na tabela de valores de referência FITESCOLA (ZSAF).

Oleiros, 6 de outubro de 2020

O Professor de Educação Física, Hélio Martins.