

|  | 1.º Período | 2.º Período | 3.º Período | Totais    |
|--|-------------|-------------|-------------|-----------|
| Nº de aulas previstas  | 40          | 32          | 27          | <b>99</b> |
| Nº de aulas para apresentação, avaliação de diagnóstico e auto-avaliação | 12          | 1           | 1           | <b>14</b> |
| Nº de aulas para lecionação e avaliação de conteúdos                     | 28          | 31          | 26          | <b>85</b> |

| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS |   | Nº DE AULAS |
|-------------------------|---|-------------|
| <b>1 – Futsal</b>       | <p><b>Conteúdos teóricos:</b> História, objetivos e principais regras.</p> <p><b>Técnica individual ofensiva</b><br/>- Manipulação e controlo de bola com o pé<br/>Passe; receção; condução de bola; remate com pé dominante; condução de bola para remate; finta e mudança de direção; desmarcação de apoio e de rutura; finaliza e impede finalização.</p> <p><b>Técnica individual defensiva</b><br/>- Marcação; desarme; interceção; contenção e pressão sobre o portador da bola.</p> <p><b>Tática ofensiva</b><br/>- Desmarcação de apoio e de rutura; ocupação ofensiva racional do espaço; combinação a dois jogadores; construção de ações ofensivas e de finalização;</p> <p><b>Tática defensiva</b><br/>- Ocupação ofensiva racional do espaço; impede construção de ações ofensiva.</p> | <b>12</b>   |
| <b>2 -Voleibol</b>      | <p><b>Conteúdos teóricos:</b> História, objetivos e principais regras.</p> <p><b>Técnica ofensiva e defensiva</b><br/>- Passe alto de frente; manchete; serviço por baixo e por cima (tipo ténis); receção ao serviço; posição base; deslocamentos; remate em apoio; bloco.<br/>Técnicas ofensivas e defensivas básicas.<br/>Jogo 3 x 3 e 4 x 4</p>   | <b>14</b>   |

|                            |  |           |
|----------------------------|--|-----------|
| <b>3 – Ginástica</b>       | <p><b>Conteúdos Teóricos:</b> História; Identificação das atividades gímnicas; Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajudas.</p> <p><b>Ginástica de solo</b> (sequência)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente com pernas em extensão afastadas ou unidas; rolamento à retaguarda com pernas em extensão afastadas ou unidas.</li> <li>- Rolamento saltado.</li> <li>- Rolamento à retaguarda com passagem por pino.</li> </ul> <p>Apoio facial invertido com dois apoios seguido de rolamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodada.</li> <li>- Posição de equilíbrio; posição de flexibilidade; posição de força.</li> <li>- Saltos voltas e afundos.</li> </ul> <p><b>Ginástica de aparelhos – Mini Trampolim</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão (saída ventral e dorsal).</li> <li>- Salto engrupado (saída ventral e dorsal).</li> </ul> <p><b>Paralelas simétricas</b></p> | <b>16</b> |
| <b>4 – Atletismo</b>       | <p><b>Conteúdos teóricos:</b> História, objetivos e principais regras.</p> <p><b>Corridas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barreiras</li> </ul> <p><b>Saltos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em comprimento</li> </ul>  | <b>10</b> |
| <b>5 – Badminton</b>       | <p><b>Conteúdos teóricos:</b> História, objetivos e principais regras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição base; deslocamentos; pega da raquete; pega do volante; clear; lob; amorti; serviço longo; drive; remate(smash).</li> <li>- Jogo 1 x 1 dirigido; jogo pares.</li> </ul>   | <b>11</b> |
| <b>6 - Hóquei em campo</b> | <p><b>Conteúdos teóricos:</b> História, objetivos e principais regras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Condução de bola; passe e receção; finta; remate; desarme; finta de remate e passe; criação de linhas de passe; ajuda defensiva e bloco defensivo.</li> </ul>  | <b>12</b> |
| <b>7 – Aptidão Física</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicação da Bateria de Testes de Condição Física (Fitnessgram) - Avaliação Diagnóstica da Aptidão Física.</li> <li>- Melhorar o nível funcional das capacidades motoras ( resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza) -</li> <li>- Relação entre o exercício físico, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física.</li> </ul> <p>Obs.: O desenvolvimento das capacidades motoras será realizado em todas as aulas das diferentes modalidades.</p>  | <b>10</b> |
| <b>Total</b>               |  | <b>85</b> |

**OBSERVAÇÕES:**

A execução dos conteúdos a lecionar pode sofrer alterações em função das instalações e/ou da necessidade de ajustes pedagógicos no processo ensino aprendizagem.

Montemor-o-Velho, 19 de outubro de 2014

O Professor

Manuela Branquinho



**3 – G**

**4 – A**

**5 – Ba**

**6 - Hóque**

**7 – Apte**

OBSERVAÇÕES:

A exec  
de ajus

M