

	1.º Período	2.º Período	3.º Período	Totais
Nº de aulas previstas	26	22	20	<b>68</b>
Nº de aulas para apresentação, avaliação de diagnóstico e auto-avaliação	4	1	1	<b>6</b>
Nº de aulas para leção e avaliação de conteúdos	22	21	19	<b>62</b>

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS
<b>Andebol (1ºP)</b>	<p><b>Conteúdos teóricos:</b> História, objetivos e principais regras de jogo</p> <p><b>Técnica individual ofensiva e defensiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe e receção; drible; remate em apoio e suspensão; fintas; mudança de direção em drible.</li> <li>- Defesa individual; acompanhamento do jogador; atitude base defensiva; marcação de controlo.</li> <li>- Desmarcação.</li> <li>- Jogo 5 x 5</li> </ul>	<b>8</b>
<b>Basquetebol (1ºP)</b>	<p><b>Conteúdos teóricos:</b> História, objetivos e principais regras.</p> <p><b>Técnica individual ofensiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manipulação e controlo de bola; Passe e receção/enquadramento (passe de peito e picado); drible de progressão e proteção; lançamento na passada, parado/apoio e ou salto; paragens e rotação sobre pé eixo; mudança de direção com passagem de bola pela frente;</li> <li>Ressalto (ofensivo e defensivo); Desmarcações.</li> <li>- Jogo 3 x 3</li> </ul>	<b>10</b>
<b>Ginástica (2ºP)</b>	<p><b>Conteúdos Teóricos:</b> História; Identificação das atividades gímnicas; Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajudas.</p> <p style="text-align: right;"><b>Ginástica de solo</b></p> <p>Realização de uma sequência de elementos gímnicos: Rolamentos (à frente, à retaguarda com pernas afastadas e saltada); posição de equilíbrio (avião); posição de flexibilidade (ponte); Elementos de ligação (Saltos, voltas e afundos); Apoio facial invertido e Roda.</p> <p><b>Ginástica de aparelhos</b></p> <p>Salto de eixo (boque).</p> <p>Saltos no minitrampolim (extensão, engrupado e encarpado).</p>	<b>14</b>

<b>Dança (2ºP)</b>	Posturas; Equilíbrios; Deslocamentos; Passos básicos; Entrada na Música; Interpretação Musical; Construção Coreográfica e Projeto de Criação de 32 tempos = 4 passos básicos (8 tempos x 4 passos)	<b>6</b>
<b>Badminton (3ºP)</b>	<b>Conteúdos teóricos:</b> História, objetivos e principais regras. - Posição base; deslocamentos; pega da raquete. - Clear; lob; serviço curto e comprido. - Jogo 1 x 1 (simplificado)	<b>12</b>
<b>Orientação (3ºP)</b>	- Noção de planificação; orientação do mapa; identificação das características (do percurso e tipo de terreno); leitura e interpretação do mapa; interpretação da sinalética utilizada na folha de descrição; utilização da bússola.	<b>6</b>
<b>Aptidão Física (1º, 2º e 3º p)</b>	- Aplicação da Bateria de Testes de Condição Física (Fitnessgram) - Avaliação Diagnóstica da Aptidão Física. - Melhorar o nível funcional das capacidades motoras (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza) - Relação entre o exercício físico, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física. Obs.: O desenvolvimento das capacidades motoras será realizado em todas as aulas das diferentes modalidades.	<b>6</b>
<b>Total</b>		<b>62</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, 26 de outubro de 2014

O Professor

*Isabel Freitas*

---

Agrupación  
de  
Escuelas  
de  
Montemorelos

Ano letivo

Nº de aulas previstas

Nº de aulas para actividades

Nº de aulas para lecturas

**Andalucía**

**Basque**

**Ginás**

<b>Danc</b>
<b>Badmi</b>
<b>Orient:</b>
<b>Aptidão Físi</b>

OBSERVAÇÕES:  
 A exec  
 de aju