

	1.º PERÍODO	2.º PERÍODO	3.º PERÍODO	TOTAIS
N.º de aulas previstas	26	20	20	66
N.º de aulas para apresentação e autoavaliação	2	1	1	4
N.º de aulas para lecionação/avaliação de conteúdos	24	19	19	62

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	N.º DE AULAS
<p style="text-align: center;"><b>1.º Período</b></p> <p><b>Testes FITEscola:</b> O que é a Condição Física? <b>PES:</b> Diferenciação Sexual</p> <p><b>Basquetebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos do jogo e principais regras</li> <li>- Manipulação e controlo da bola</li> <li>- Posição básica, paragens e rotações sobre o pé eixo</li> <li>- Lançamentos, Dribles e Passes</li> <li>- Ressonância ofensivo e defensivo</li> <li>- Jogos reduzidos e 3x3</li> </ul> <p><b>Atletismo</b></p> <p><u>Corridas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios de técnica de corrida</li> <li>- Corrida de Resistência (controlo do ritmo de corrida e da f. c.)</li> <li>- Corrida de Velocidade (vozes de partida e partidas com blocos)</li> <li>- Corrida de Barreiras</li> </ul> <p><u>Lançamentos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento do peso</li> </ul>	<b>26</b>
<p style="text-align: center;"><b>2.º Período</b></p> <p><b>Andebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos do jogo e principais regras</li> <li>- Noção dos apoios, Remate em salto e Defesa do GR</li> <li>- Drible e fintas</li> <li>- Passe/recepção, Tipos de passes</li> <li>- O contra-ataque e o ataque organizado</li> <li>- Jogos reduzidos e 5x5</li> </ul> <p><b>Dança</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passos básicos (de acordo com o estilo de dança)</li> <li>- Posturas, equilíbrios, gestos e deslocamentos</li> <li>- Saltos, voltas e quedas</li> <li>- Construção coreográfica (entrada na música e interpretação musical)</li> </ul>	<b>20</b>

### 3º Período

#### **Ginástica no solo e Aparelhos**

##### Ginástica no Solo

- Enrolamento à frente e à retaguarda (engrupados e encarpados)
- Vela, avião, bandeira e ponte
- Pino de cabeça e apoio facial invertido
- Roda, rodada e salto de mãos

##### Ginástica de Aparelhos

- Salto de eixo no boque e no plinto longitudinal

##### Minitrampolim

- Salto em extensão (vela), vela com ½ pirueta e com uma pirueta
- Salto encarpado

#### **Badminton**

- Fundamentos do jogo e principais regras
- Posição base e deslocamentos
- Pega da raqueta e do volante
- Serviço curto e longo
- Clear e lob
- Jogo 1x1 e 2x2

**20**

#### **OBSERVAÇÕES:**

Esta distribuição está sujeita a alterações de acordo com a evolução da aprendizagem dos alunos.

Escola Básica de Arazede, outubro de 2017  
O professor, Fernando Torres