

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº de aulas previstas	26	24	18	68
Nº de aulas para apresentação e autoavaliação	2	1	1	4
Nº de aulas para lecionação/avaliação de conteúdos	24	23	17	64

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
<p style="text-align: center;">1º Período</p> <p>Testes FITEscola: O que é a Condição Física?</p> <p>Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos do jogo e principais regras - Manipulação e controlo da bola - Passe/receção, condução, dribles e fintas, e remate - Marcação desmarcação (de apoio e de rutura) - Jogos reduzidos e 5x5 <p>Atletismo</p> <p><u>Corridas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de técnica de corrida - Corrida de Resistência (controlo do ritmo de corrida e da f. c.) - Corrida de Velocidade (vozes de partida e partidas com blocos) - Corrida de Estafetas (técnicas de transmissão) <p><u>Saltos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em comprimento - Salto em altura (Fosbury Flop) <p><u>Lançamentos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento do dardo 	26
<p style="text-align: center;">2º Período</p> <p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos do jogo e principais regras - Posição base e deslocamentos - Serviço por baixo e por cima - Passe de frente e de costas e manchete - Técnicas ofensivas e defensivas básicas - Jogos reduzidos e 3x3 <p>Corfebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos do jogo e principais regras - Passe de peito e de ombro - Lançamento na passada e parado - Marcação e desmarcação - Jogo misto 	24

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 entre mãos no boque e no plinto transversal

Minitrampolim

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

Trave

- Marcha para a frente e para trás
- ½ volta na ponta dos pés
- Avião
- Saída em roda ou rodada

Barra fixa

- Balanços laterais e cambeadas
- Subida de frente
- Saída à frente
- Rolamento à frente com pernas estendidas

18

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