

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº de aulas previstas	36	35	24	95
Nº de aulas para apresentação e autoavaliação	2	1	1	4
Nº de aulas para lecionação/avaliação de conteúdos	34	34	23	91

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
<p style="text-align: center;">1º Período</p> <p>Testes FITEscola: O que é a Condição Física?</p> <p>Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos do jogo e principais regras - Manipulação e controlo da bola - Posição básica, paragens e rotações sobre o pé eixo - Lançamentos, Dribles e Passes - Ressonância ofensivo e defensivo - 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) <p><u>Saltos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em altura (Fosbury Flop) - Triplo salto 	36
<p style="text-align: center;">2º Período</p> <p>Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos do jogo e principais regras - Noção dos apoios, Remate em salto e Defesa do GR - Drible e fintas - Passe/recepção, Tipos de passes - O contra-ataque e o ataque organizado - Jogos reduzidos e 5x5 <p>Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passos básicos (de acordo com o estilo de dança) - Posturas, equilíbrios, gestos e deslocamentos - Saltos, voltas e quedas - Construção coreográfica (entrada na música e interpretação musical) <p>Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	35

3º Período

Ginástica Acrobática

- Pegas
- Montes e desmontes

Exercícios de pares

- Prancha facial sobre o base
- Prancha facial sobre os pés do base
- Monte sobre o joelho do base
- Monte sobre as coxas do base
- Monte sobre os ombros do base em posição de joelhos
- Rolamento à frente a dois

Exercícios de trios

- Prancha dorsal sobre os bases
- Prancha facial sobre os MS dos bases
- Monte sobre as coxas dos bases
- Monte sobre as coxas do 1º base e AFI no solo realizado pelo 2º base

Orientação

- Noção de planificação
- Orientação do mapa
- Leitura e interpretação do mapa
- Identificação das características (do percurso e tipo de terreno)
- Cálculo de distâncias e noção de escalas
- Utilização da bússola

24

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