

	1.º Período	2.º Período	3.º Período	Totais
Nº de aulas previstas	37	34	29	100
Nº de aulas para apresentação, avaliação de diagnóstico e auto-avaliação	8	2	2	12
Nº de aulas para leccionação e avaliação de conteúdos	29	32	27	88

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS
Voleibol	Origem, evolução e caracterização do Voleibol; Controlo e manejo de bola; Posição base; Passe; Manchete; Serviço por baixo; jogo condicionado e jogo formal (2x2 e 4x4)	15
Futebol	Origem, evolução e caracterização do Futebol; Condução de bola; Passe; Drible; Finta; Remate e cabeceamento; Marcação e Desmarcação; Jogos 2x2, 2x1, 3x2, Jogo 5 x 5	14
Ginástica	Origem, evolução e caracterização da Ginástica; Regras de segurança; Rolamento à frente; Rolamento à frente m. inf. em extensão e afastados; Rolamento atrás m. inf. em extensão e afastados; Rolamento atrás engrupado; Rolamento saltado; Apoio facial invertido com dois e três apoios; Roda ; Avião; Posições de flexibilidade; Saltos ; Voltas ; Afundos; Sequências Gímnicas; Saltos no boque e no plinto; saltos no minitrampolim; deslocamentos em equilíbrio na “trave baixa”; exercícios com arcos e cordas;	10
Luta	Origem, evolução e caracterização da Luta; Regras de segurança; Jogos de oposição; Dupla prisão de pernas com rotação; Prisão do braço com rotação; “guarda a quatro”; enquadramento; Dupla prisão de braços;	10
Basquetebol	Origem, evolução e caracterização do Basquetebol; Controlo e manejo de bola; Receção de bola; Passe peito e picado; paragem e rotações sobre um apoio; lançamento na passada; lançamento parado; drible de progressão; drible de proteção, mudança de direção; jogo condicionado e formal (3x3 e 5x5)	7
Orientação	Origem, evolução e caracterização da Orientação; Simbologia básica; Orientação do mapa nos pontos cardeais ou outros pontos de referência; realização de percursos	4
Atletismo	Origem, evolução e caracterização do Atletismo; Salto em altura; Salto em comprimento; Corrida de velocidade, Corrida de barreiras, Corrida de estafetas, Lançamento do peso.	14
Tag - Râguebi	Origem, evolução e caracterização do TAG - Râguebi; Passe; Receção; Ensaio; Finta; Progressão com bola; Jogo 2x1 e 3x1; TAG	14

<p>Educação para a saúde Capacidades Condicionais e Coordenativas Aptidão Física</p>	<p>Capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas: Resistência, Flexibilidade geral e de destreza geral, Força geral, Velocidade de reação, de repetição e de deslocamentos e Agilidade); - Estruturas do movimento (ossos, músculos, alimentação, transporte de oxigénio, circulação sanguínea, controlo do movimento); - Ativação e retorno à calma; - Relações entre exercício físico, intensidade de esforço, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física; - Aplicação da bateria de testes do fitnessgram; - Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física Corrida Contínua: 8 minutos (5'-8') (Resistência aeróbia), Controlo da Frequência cardíaca (Teste de Ruffier), dificuldades de respiração e dor abdominal, intensidade de esforço e técnica de corrida; - Fatores que caracterizam a aptidão física (frequência respiratória, frequência cardíaca, recuperação do esforço e percentagem de gordura corporal).</p>	<p>Ao longo do ano</p>
<p>Jogos Pré Desportivos</p>	<p>Trabalho de base que lhe permita adaptar-se futuramente a todas as actividades físicas; - Conceitos de grupo e de entreajuda; - Autonomia e a autoconfiança; - Cumprir regras pré-estabelecidas; - Respeitar as decisões do árbitro; - Noção de desportivismo: aceitação da vitória e da derrota; - Identificar e conhecer os jogos e seus regulamentos; - Identificar as regras dos jogos; - Aplicar os fundamentos dos jogos (recepção e bola, enquadramento ofensivo e defensivo, desmarcação, drible, marcação, passe, linhas de passe, intercepção, deslocamentos, fintas, técnica e tática); - Identificar, assimilar e reproduzir técnicas básicas de actuação nos variados exercícios e jogos (Jogo dos passes, Bola ao capitão, Jogo do mata, Bitoque rãguebi, Futebol Humano)</p>	<p>Ao longo do ano</p>
<p>Total</p>		<p>88</p>

OBSERVAÇÕES:

Os conteúdos relativos à Educação Desportiva e Condição Física serão leccionados ao longo do ano letivo.

Avaliação: Contemplará todas as dimensões enunciadas nos critérios de avaliação definidos para a disciplina de Educação Física para o ano letivo 2017/2018.

Montemor-o-Velho, 19 de setembro de 2017

O Professor

Pedro Pires