

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº total de aulas previstas	39	32	30	101
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.	10	10	10	30
Nº de aulas para lecionação, consolidação de conteúdos e PAA	29	22	20	71

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
<b>1º PERÍODO</b>	Apresentação. Diálogo sobre o programa (objetivos a atingir) e sobre as regras de funcionamento das aulas.	1
	<u>Testes Fitescola</u> - Altura, Peso e %MC; - Resistência (Vaivém); - Força Abdominal e Extensões dos membros superiores;	2
	Avaliações Diagnósticas	2
	<u>Jogos Pré-Desportivos</u> - Jogo dos passes; - Jogo da Bola ao Capitão; - Jogo do Mata; - Jogo do caçador caçado; - Minibasquetebol; - Miniandebol.	2
	<u>Futsal</u> - Principais regras; - Gestos técnicos (passe/recepção, condução de bola e remate); - Defesa HxH; - Fases do jogo; - Jogos reduzidos (2x2 e 3x3); - Jogo formal (5x5); - Avaliação dos conteúdos abordados.	9
	<u>Ginástica</u> <u>Ginástica no Solo</u> - Rolamento à frente e à retaguarda (engrupados e encarpados), Membros inferiores unidos e afastados); - Vela, avião, folha e ponte; - Apoio facial invertido com 3 apoios;	9
	<u>Ginástica de Aparelhos</u> <u>Plinto</u> - Salto de coelho, de eixo; <u>Mini trampolim</u>	6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão (vela), vela com ½ pirueta;</li> <li>- Salto engrupado e salto encarpado (M.I. Unidos e afastados);</li> <li>- Avaliação dos elementos gímnicos abordados.</li> </ul> <p><u>Atletismo</u> Corridas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> <li>- Corrida de Estafetas;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul> <p><u>Auto-avaliação.</u></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>1</b></p>
	Total	<b>39</b>
<b>2º PERÍODO</b>	<p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principais regras;</li> <li>- Gestos técnicos;(Passe (toque) de dedos e manchete (sustentação da bola individualmente e a pares);</li> <li>- Jogo 2x2;</li> <li>- Serviço por baixo;</li> <li>- Avaliação dos conteúdos abordados.</li> </ul> <p><u>Râguebi (TAG/Bitoque)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe/recepção;</li> <li>- Finta;</li> <li>- Ensaio;</li> <li>- Progressão com bola;</li> <li>- Mudança de direção;</li> </ul> <p><u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 1º período;</li> </ul> <p><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 1º período;</li> </ul> <p>Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em Altura (Tesoura);</li> <li>- Salto em comprimento;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul> <p><u>Auto-avaliação</u></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>9</b></p> <p><b>7</b></p> <p><b>1</b></p>
	Total	<b>32</b>
<b>3º PERÍODO</b>	<p>Basquetebol;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- controlo de bola;</li> <li>- passe e recepção;</li> <li>- lançamentos (na passada e parado);</li> <li>- Princípios de ataque;</li> <li>- Princípios de defesa.</li> </ul> <p><u>Futsal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 1º período;</li> <li>- Jogo formal (5x5);</li> <li>- Avaliação.</li> </ul> <p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 2º período;</li> <li>- Jogo formal (6x6);</li> <li>- Avaliação.</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <p><b>3</b></p> <p><b>3</b></p>

	<u>Ginástica</u> - Conteúdos do 1º e 2º período;	<b>3</b>
	<u>Atletismo</u> - Conteúdos do 1º e 2º período; Lançamentos: - Lançamento da bola. - Avaliação..	<b>4</b>
	<u>Luta</u> - Jogos de oposição; - Deslocamentos em quadrupedía; - Situação de luta em guarda a quatro. - Avaliação.	<b>4</b>
	<u>Orientação</u> - Noção de Planificação; - Orientação do mapa; - Tipo de percurso e terreno; - Seleção do trajeto; - Avaliação.	<b>3</b>
	<b>Auto-avaliação</b>	<b>1</b>
	<b>Total</b>	<b>30</b>

OBSERVAÇÕES:

Montemor-o-Velho, setembro de 2017

O Professor: Vítor Ribeiro