

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
N.º de aulas previstas	41	31	29	<b>101</b>
N.º de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica e autoavaliação	6	1	1	<b>8</b>
N.º de aulas para lecionação e avaliação de conteúdos	35	30	28	<b>93</b>

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS	PERÍODO
<b>Apresentação</b>	Diálogo sobre o programa (objetivos a atingir) e sobre as regras de funcionamento das aulas.	<b>1</b>	<b>1º</b>
<b>Avaliação Diagnóstica</b>	- Avaliações Diagnósticas.	<b>5</b>	
<b>Avaliação de conhecimentos</b>	- Testes de avaliação escritos (1 por período)	<b>3</b>	<b>1º, 2º 3º</b>
<b>Aptidão Física</b>	<b>Aplicação da bateria de testes do FitEscola;</b> - Altura, Peso, % MC, perímetro da cintura; - Resistência (Vaivém); - Força Abdominal; - Força inferior; - Flexões de braços;	<b>12</b>	<b>1º, 2º 3º</b>
<b>Educação para a Saúde e Lazer Capacidades Condicionais e Coordenativas/ Aptidão Física</b>	- 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, hábitos de higiene; - Relações entre exercício físico, intensidade de esforço, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física; - 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).	<b>Em todas as aulas</b>	<b>Ao longo do ano</b>
<b>Jogos pré-desportivos</b>	- 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 (receção e bola, enquadramento ofensivo e defensivo, desmarcação, drible, marcação, passe, linhas de passe, interceção, deslocamentos, fintas, técnica e tática); - <b>Identificar, assimilar e reproduzir técnicas básicas de actuação nos variados exercícios e jogos (Jogo do toca e foge; Jogo do caçador caçado; Jogo da rabia; Jogo do</b>	<b>7</b>	<b>1º</b>

	<b>lixo; Jogo dos passes; Bola ao capitão; Minibasquetebol Jogo do mata; Miniandebol; Futebol Humano).</b>		
<b>Futsal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Origem e evolução do jogo;</li> <li>- Objetivo e principais regras;</li> <li>- Consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnico-táticos básicos de jogo:</li> </ul> <p><b>Nível Introdução: Técnica Individual Ofensiva</b> Recepção da bola: Remata, Passa, conduz bola desmarca-se e aclara (controlo e domínio de bola, passe e recepção, drible e, remate e marcação/desmarcação); <b>Tática Ofensiva:</b> Desmarcação de rutura <b>Tática Defensiva</b> Marca <b>Como Guarda-Redes:</b> Enquadra-se com a bola; - Situação de jogo reduzido 4x4;</p> <p>Nível Elementar: <b>Recepção e controlo de bola Recebe e enquadra-se ofensivamente simula ou finta: Remata, Passa, conduz bola desmarca-se e aclara condução de bola, Drible / finta Jogo 5x5,</b> Tática Ofensiva <b>Desmarcação com fintas ou mudanças de direção para apoio, Desmarcação de rutura;</b> Tática Defensiva <b>Marca, Marcação ao jogador sem bola;</b> Como Guarda-Redes: <b>Enquadra-se com a bola;</b></p> <p>Fases do jogo;</p> <p>Jogos reduzidos (2x2 e 3x3);</p> <p>Jogo formal (5x5);</p>	<b>4</b> <b>4</b>	<b>1º</b> <b>2º</b>
<b>Voleibol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Origem e evolução do jogo;</li> <li>- Objetivo e principais regras;</li> <li>- Consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnico-táticos básicos de jogo:</li> </ul> <p><b>Técnica Ofensiva e Defensiva</b></p> <p><b>Nível Introdução:</b> Passe (toque) de dedos, Manchete, sustentação da bola individualmente e a pares, Serviço por baixo, Jogo 1x1, Jogo 2x2</p> <p>Nível Elementar: <b>Serviço por baixo, Recebe serviço em manchete ou com 2 mãos por cima, Remate, Jogo 4x4- Jogos reduzidos.</b></p>	<b>4</b> <b>6</b>	<b>1º</b> <b>2º</b>
<b>Ginástica de Solo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Origem e evolução da modalidade;</li> <li>- Identificação das atividades gímnicas;</li> <li>- Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajuda;</li> <li>- Aquisição e consolidação dos fundamentos técnicos de ginástica de solo:</li> </ul> <p><b>Nível Introdução:</b> Cambalhota à frente termina a pés juntos; Cambalhota à frente num plano inclinado pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda saída pés juntos; Passagem por pino; Subida para pino; Roda na cabeça do plinto; Posições de flexibilidade.</p> <p>Nível Elementar: <b>Cambalhota à frente com pernas estendidas, afastadas ou unidas; Cambalhota à frente saltada; Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas; Pino braços saída cambalhota frente; Roda na cabeça do plinto; Roda; Avião; Posições de flexibilidade; Saltos, voltas e afundos (elementos ligação)</b></p>	<b>11</b> <b>4</b>	<b>1º</b> <b>2º</b>
<b>Ginástica de Aparelhos</b>	<p>Origem e evolução da modalidade; Identificação das atividades gímnicas; Aquisição e consolidação dos fundamentos técnicos de ginástica de aparelhos:</p> <p><b>Nível Introdução:</b> Salto eixo no Bock; Salto entre mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; mini trampolim: Salto em extensão (vela) (saída ventral, saída dorsal); Trave: Marcha para frente e para trás e em ponta de pés, ½ volta em ponta de pés com balanços laterais, salto a pés juntos. Barra Fixa: Subida para apoio ventral seguido rolamento à frente, balanços frente e retaguarda e cambeadas, balanços laterais.</p> <p><b>Nível Elementar:</b> Salto eixo no plinto longitudinal; Salto entre mãos no plinto transversal; mini trampolim: salto engrupado (saída ventral, saída dorsal) Trave: Entrada a 1 pé, Marcha para frente e para trás e em ponta de pés, ½ volta em ponta de pés com balanços laterais, salto a pés juntos, avião, saída com salto em extensão;</p>	<b>15</b>	<b>2º</b>

	<b>Barra Fixa: subida frente com rolamento à frente, saída à frente, meia- volta em apoio facial, rolamento à frente com pernas estendidas.</b> Plinto		
<b>Atletismo</b>	longa duração e salto em altura. Estafetas 4x50 Transposição peq. Obstáculos. <b>Saltos</b> Salto em comprimento técnica voo na passada, Salto em altura (salto de tesoura). <b>Lançamentos</b> Lança a Bola Lançamento de lado Peso 2/3 Kg <b>Nível Elementar: Corridas</b> Velocidade – partida de blocos de 40 a 60 mts Estafetas 4x60, Barreiras. <b>Saltos</b> Salto em comprimento técnica voo na passada, Salto em altura ( <i>Fosbury Flop</i> ) Lançamentos <b>Lança a Bola Lançamento de lado Peso 3/4 Kg.</b>	<b>6</b> <b>3</b>	<b>2º</b> <b>3º</b>
<b>Basquetebol</b>	- Origem e evolução da modalidade; - Identificação, objetivo e regras; - Aquisição e consolidação dos fundamentos técnico-táticos (Recebe a bola e assume posição facial ao cesto; Passa com segurança; Drible para progredir; Drible de proteção; Lançamento parado/apoio e/ou salto; Lança na passada ou parado de curta distância; Desmarca-se oportunamente; Ressalto (ofensivo e defensivo; Desmarca-se e corta para cesto; Tripla ameaça; - Jogo 3x3 -Jogo 1x1	<b>6</b> <b>2</b>	<b>2º</b> <b>3º</b>
<b>Orientação</b>	- Origem e evolução da modalidade; - Identificação, objetivo e regras; - Noção de Planificação; - Orientação do mapa; - Tipo de percurso e terreno; - Seleção do trajeto.	<b>4</b>	<b>3º</b>
<b>Badminton</b>	- Origem e evolução da modalidade; - Identificação, objetivo e regras; - Posição Base; - Deslocamentos - Pega da raquete - Coloca volante ao alcance do companheiro; - Jogo 1x1 simplificado; - Jogo 1x1 dirigido; - Clear; - Lob; - Serviço curto; - Serviço longo.	<b>4</b>	<b>3º</b>
<b>TOTAL AULAS</b>		<b>101</b>	

**OBSERVAÇÕES:** Os conteúdos apresentados poderão sofrer alterações em função do espaço, tempo e avaliação a decorrer.

Pereira, 30 setembro de 2017

A professora,  
*Carla Sofia Aguilar*