

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
N.º de aulas previstas	41	31	24	96
N.º de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica e autoavaliação	6	1	1	8
N.º de aulas para leção e avaliação de conteúdos	35	30	23	88

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS	PERÍODO
Apresentação	Diálogo sobre o programa (objetivos a atingir) e sobre as regras de funcionamento das aulas.	1	1º
Avaliação Diagnóstica	- Avaliações Diagnósticas.	5	
Avaliação de conhecimentos	- Testes de avaliação escritos (1 por período)	3	1º, 2º 3º
Aptidão Física	Aplicação da bateria de testes do FitEscola; - Altura, Peso, % MC, perímetro da cintura; - Resistência (Vaivém); - Força Abdominal; - Força inferior; - Flexões de braços;	12	1º, 2º 3º
Educação para a Saúde e Lazer Capacidades Condicionais e Coordenativas/ Aptidão Física	- 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).	Em todas as aulas	Ao longo do ano
Jogos pré-desportivos	- 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); - 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	6	1º

	lixo; Jogo dos passes; Bola ao capitão; Minibasquetebol Jogo do mata; Miniandebol; Futebol Humano).		
Futsal	<ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução do jogo; - Objetivo e principais regras; - Consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnico-táticos básicos de jogo: <p>Nível Introdução: Técnica Individual Ofensiva 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); Tática Ofensiva: Desmarcação de rutura Tática Defensiva Marca Como Guarda-Redes: Enquadra-se com a bola; - Situação de jogo reduzido 4x4;</p> <p>Nível Elementar: 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, Tática Ofensiva Desmarcação com fintas ou mudanças de direção para apoio, Desmarcação de rutura; Tática Defensiva Marca, Marcação ao jogador sem bola; Como Guarda-Redes: Enquadra-se com a bola;</p> <p>Fases do jogo;</p> <p>Jogos reduzidos (2x2 e 3x3);</p> <p>Jogo formal (5x5);</p>	3 3	1º 2º
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução do jogo; - Objetivo e principais regras; - Consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnico-táticos básicos de jogo: <p>Técnica Ofensiva e Defensiva</p> <p>Nível Introdução: Passe (toque) de dedos, Manchete, sustentação da bola individualmente e a pares, Serviço por baixo, Jogo 1x1, Jogo 2x2</p> <p>Nível Elementar: Serviço por baixo, Recebe serviço em manchete ou com 2 mãos por cima, Remate, Jogo 4x4- Jogos reduzidos.</p>	4 6	1º 2º
Ginástica de Solo	<ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução da modalidade; - Identificação das atividades gímnicas; - Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajuda; - Aquisição e consolidação dos fundamentos técnicos de ginástica de solo: <p>Nível Introdução: 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: 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)</p>	11 4	1º 2º
Ginástica de Aparelhos	<p>Origem e evolução da modalidade; Identificação das atividades gímnicas; Aquisição e consolidação dos fundamentos técnicos de ginástica de aparelhos:</p> <p>Nível Introdução: 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>Nível Elementar: 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>	13	2º

	Barra Fixa: subida frente com rolamento à frente, saída à frente, meia- volta em apoio facial, rolamento à frente com pernas estendidas. Plinto		
Atletismo	longa duração e salto em altura. Estafetas 4x50 Transposição peq. Obstáculos. Salto Salto em comprimento técnica voo na passada, Salto em altura (salto de tesoura). Lançamentos Lança a Bola Lançamento de lado Peso 2/3 Kg Nível Elementar: Corridas Velocidade – partida de blocos de 40 a 60 mts Estafetas 4x60, Barreiras. Salto Salto em comprimento técnica voo na passada, Salto em altura (<i>Fosbury Flop</i>) Lançamentos Lança a Bola Lançamento de lado Peso 3/4 Kg.	6 3	2º 3º
Basquetebol	- 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	6 2	2º 3º
Orientação	- Origem e evolução da modalidade; - Identificação, objetivo e regras; - Noção de Planificação; - Orientação do mapa; - Tipo de percurso e terreno; - Seleção do trajeto.	4	3º
Badminton	- 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.	4	3º
TOTAL AULAS		96	

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