

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº total de aulas previstas	39	34	23	96
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.	6	6	6	18
Nº de aulas para leção, consolidação de conteúdos e PAA	33	28	17	72

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
1º PERÍODO	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;	3
	Avaliações Diagnósticas	3
	<u>Basquetebol:</u> - Principais regras (apoios, contacto pessoal e reposição da bola em jogo); - Principais gestos técnicos (passe/recepção, drible e lançamento); - Paragem e rotação sobre o pé eixo; - Defesa HxH; - Fases do jogo; - Situação de Jogo 3x3;	8
	<u>Ginástica</u> <u>Ginástica no Solo</u> - Conteúdos dos anos anteriores	6
	<u>Ginástica acrobática</u> - Pegas; - Montes e desmontes;	8
	<u>Atletismo</u> Corridas - Corrida de Resistência (controlo do ritmo de corrida e da f. c.) - Salto em altura;	8
	<u>Auto-avaliação.</u>	1

2º PERÍODO	<p><u>Andebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe/recepção; - Drible; - Remate em apoio; - Remate em suspensão; - Defesa individual; - Situação de jogo 5x5. 	8
	<p><u>Basquetebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Mudanças de direção em drible; - Transição defensiva e ofensiva; - Situação de jogo 5x5. 	6
	<p><u>Ginástica acrobática:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Prancha facial sobre o base (PAR); - Monte sobre o joelho do base (PAR); - Rolamento à frente a dois – “Tank” (PAR); - Base sentado segura volante em AFI (PAR). 	6
	<p><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; <p>Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triplo Salto. 	6
	<p><u>Dança:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passos; - Posturas; - Equilíbrios; - Gestos; - Deslocamentos; - Saltos; - Voltas; - Quedas; - Manipulações; - Entrada na música; - Interpretação musical; - Construção coreográfica. 	7
	<p><u>Auto-avaliação</u></p>	1
3º PERÍODO	<p><u>Andebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Jogo (5x5); - Técnica individual ofensiva e defensiva. 	6
	<p><u>Orientação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Noção de Planificação; - Orientação do mapa; - Tipo de percurso e terreno; - Automatização do gesto; - Leitura e interpretação do mapa; - Cálculo de distâncias e noções de escala; - Interpretação de sinaléticas utilizadas nas folhas de descrição; - Utilização da bússola. 	8

