

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº total de aulas previstas	26	26	14	66
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.	10	8	4	22
Nº de aulas para leção, consolidação de conteúdos e PAA	16	18	10	44

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
1º PERÍODO	Testes Fitnessgram. O que é a Condição Física?	4
	Basquetebol - Fundamentos do jogo e principais regras - Lançamentos, Dribles e Passes - Jogos reduzidos e 5x5	10
	Atletismo <u>Corridas</u> - Exercícios de técnica de corrida - Corrida de Resistência (controlo do ritmo de corrida e da f. c.) - Corrida de Velocidade (vozes de partida e partidas com blocos) - Corrida de Estafetas (técnicas de transmissão) <u>Saltos</u> - Salto em Altura (salto de tesoura e “fosbury flop”) - Salto em Comprimento <u>Lançamentos</u> - Lançamento do peso	12
	Futebol - Fundamentos do jogo e principais regras - Condução e proteção da bola, Drible/Finta/Simulação, Passes, Remates e Defesa do GR - Princípios de Jogo Ofensivos e Defensivos - Reposição de bola pela linha lateral e a marcação de cantos - Jogos reduzidos e 5x5	14
2º PERÍODO	Andebol - Fundamentos do jogo e principais regras - Noção dos apoios, Remate em salto e Defesa do GR. - Passe/recepção, Tipos de passes - O contra-ataque e o ataque organizado - Jogos reduzidos e 5x5	12

3º PERÍODO	<p>Ginástica</p> <p><u>Ginástica no Solo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enrolamento à frente e à retaguarda (engrupados e encarpados) - Vela, avião e ponte - Pino de cabeça e apoio facial invertido - Enrolamento à retaguarda com passagem por pino - Roda, rodada e salto de mãos <p><u>Ginástica de Aparelhos</u></p> <p>Plinto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de coelho, de eixo e entre mãos - Barani e salto de queda facial <p>Minitrampolim</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela), vela com ½ pirueta e com uma pirueta - Salto engrupado e salto encarpado - Salto de peixe e salto mortal <p><u>Ginástica Acrobática</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de pegadas e suportes, e posturas do base - Montes e desmontes e exercícios de pares e de trios 	8
	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos do jogo e principais regras - Passe (toque) de dedos e manchete - Serviço por baixo e por cima - Passe para remate e Remate - Jogos reduzidos e 6x6 	6

Arazede, 25 de outubro de 2013

A professora
Fernando Torres