

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº total de aulas previstas	26	20	18	64
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa	6	4	4	14
Nº de aulas para leção, consolidação de conteúdos e PAA	20	16	14	50

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
1º PERÍODO	<b>Testes Fitnessgram.</b> O que é a Condição Física?	4
	<b>Basquetebol</b> - Fundamentos do jogo e principais regras - Lançamentos, Dribles e Passes - Jogos reduzidos e 5x5	10
	<b>Atletismo</b> <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	10
2º PERÍODO	<b>Futebol</b> - 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	8
	<b>Andebol</b> - 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	8

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

Arazede, 9 de outubro de 2014

O professor  
Fernando Torres