

	1.º Período	2.º Período	3.º Período	Totais
Nº de aulas previstas	40	32	30	102
Nº de aulas para apresentação, avaliação de diagnóstico e auto-avaliação	8	2	2	12
Nº de aulas para leccionação e avaliação de conteúdos	32	30	28	90

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS
<b>Voleibol</b>	Origem, evolução e caracterização do Voleibol; Controlo e manejo de bola; Posição base; Passe; Manchete; Serviço por baixo; Jogo condicionado e formal (1x1; 2x2, 3x3 e 4x4)	16
<b>Futebol</b>	Origem, evolução e caracterização do Futebol; Condução de bola; Passe; Drible; Finta; Remate e cabeceamento; Marcação e Desmarcação; Jogos 1x1, 2x2, 3x3, 2x1, 3x2, 4x3; Jogo 5 x 5	16
<b>Ginástica</b>	Origem, evolução e caracterização da Ginástica; Regras de segurança; Rolamento à frente; Rolamento à frente m. inf. em extensão e afastados; Rolamento atrás m. inf. em extensão e afastados; Rolamento atrás engrupado; Rolamento saltado; Apoio facial invertido com três apoios; Roda ; Avião; Posições de flexibilidade; Saltos ; Voltas ; Afundos; Sequências Gímnicas; Sobe para apoio facial invertido com dois apoios ; Saltos no boque e no plinto; saltos no minitrampolim; deslocamentos em equilíbrio na “trave baixa”; exercícios com arcos e cordas;	15
<b>Luta</b>	Origem, evolução e caracterização da Luta; Regras de segurança; Jogos de oposição; Dupla prisão de pernas com rotação; Prisão do braço com rotação; “guarda a quatro”; enquadramento; Dupla prisão de braços;	15
<b>Orientação</b>	Origem, evolução e caracterização da Orientação; Simbologia básica; Orientação do mapa nos pontos cardeais ou outros pontos de referência; realização de percursos	4
<b>Tag - Râguebi</b>	Origem, evolução e caracterização do TAG - Râguebi; Passe; Receção; Ensaio; Finta; Progressão com bola; Jogo 2x1 e 3x1; TAG	12
<b>Atletismo</b>	Origem, evolução e caracterização do Atletismo; Salto em altura; Salto em comprimento; Corrida de velocidade, Corrida de barreiras, Corrida de estafetas, Arremesso da bola	12
<b>Total</b>		<b>90</b>

OBSERVAÇÕES:

Os conteúdos relativos à Educação Desportiva e Condição Física serão leccionados ao longo do ano letivo.  
Avaliação: Contemplará todas as dimensões enunciadas nos critérios de avaliação definidos para a disciplina de Educação Física para o ano letivo 2014/2015.

Montemor-o-Velho, 15 de Setembro de 2014

O Professor

Pedro Pires

Ano lectivo de

Nº de aulas previstas

Nº de aulas para avaliação

Nº de aulas para le

**Voleib**

**Futeb**

**Ginást**

**Lut**

**Orient**

**Tag - Râ**

**Atletis**

OBSERVAÇÕES

Os con

Avalia

Educaç

Montemo