

	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	12	1	1	14
Nº de aulas para lecionação e avaliação de conteúdos	28	31	29	88

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS
1 – Futsal	<p>Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras.</p> <p>Técnica individual ofensiva - Manipulação e controlo de bola com o pé - Passe; receção; condução de bola; remate com pé dominante; condução de bola para remate; finta e mudança de direção; desmarcação de apoio e de rutura; finaliza e impede finalização.</p> <p>Técnica individual defensiva - Marcação; desarme; interceção; contenção e pressão sobre o portador da bola.</p> <p>Tática ofensiva - Desmarcação de apoio e de rutura; ocupação ofensiva racional do espaço; combinação a dois jogadores; construção de ações ofensivas e de finalização;</p> <p>Tática defensiva - Ocupação ofensiva racional do espaço; impede construção de ações ofensiva</p>	12
2 - Voleibol	<p>Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras.</p> <p>Técnica ofensiva e defensiva - Passe alto de frente; manchete; serviço por baixo e por cima (tipo ténis); receção ao serviço; posição base; deslocamentos; remate em apoio; bloco. - Técnicas ofensivas e defensivas básicas. - Jogo 3 x 3 e 4 x 4</p>	14

3 – Ginástica	<p>Conteúdos Teóricos: História; Identificação das atividades gímnicas; Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajudas.</p> <p>Ginástica de solo (sequência)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente com pernas em extensão afastadas ou unidas; rolamento à retaguarda com pernas em extensão afastadas ou unidas. - Rolamento saltado. - Rolamento à retaguarda com passagem por pino. - Apoio facial invertido com dois apoios seguido de rolamento. - Rodada. - Posição de equilíbrio; posição de flexibilidade; posição de força. - Saltos voltas e afundos. <p>Ginástica de aparelhos – Mini Trampolim</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (saída ventral e dorsal). - Salto engrupado (saída ventral e dorsal). <p>Paralelas simétricas</p>	16
4 – Atletismo	<p>Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras.</p> <p>Corridas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Barreiras <p>Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em comprimento 	10
5 – Badminton	<p>Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; deslocamentos; pega da raquete; pega do volante; clear; lob; amorti; serviço longo; drive; remate(smash). - Jogo 1 x 1 dirigido; jogo pares. 	12
6 - Hóquei em campo	<p>Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condução de bola; passe e receção; finta; remate; desarme; finta de remate e passe; criação de linhas de passe; ajuda defensiva e bloco defensivo. 	14
7 – Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicação da Bateria de Testes de Condição Física (Fitnessgram) - Avaliação Diagnóstica da Aptidão Física. - Melhorar o nível funcional das capacidades motoras (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza) - Relação entre o exercício físico, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física. <p>Obs.: O desenvolvimento das capacidades motoras será realizado em todas as aulas das diferentes modalidades.</p>	10
Total		88

OBSERVAÇÕES:

A execução dos conteúdos a lecionar pode sofrer alterações em função das instalações e/ou da necessidade de ajustes pedagógicos no processo ensino aprendizagem.

Montemor-o-Velho, 14 de outubro de 2014

O Professor

Nome do professor