

| | 1.º Período | 2.º Período | 3.º Período | Totais |
|--|-------------|-------------|-------------|-----------|
| Nº de aulas previstas | 26 | 20 | 18 | 64 |
| Nº de aulas para apresentação, avaliação de diagnóstico e auto-avaliação | 4 | 1 | 1 | 6 |
| Nº de aulas para leção e avaliação de conteúdos | 22 | 19 | 17 | 58 |

| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS | | Nº DE AULAS |
|--------------------------------------|--|-------------|
| Futsal (2ºP) | <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; desmarcação de apoio e de rutura.</p> <p>Técnica individual defensiva - Marcação; desarme.</p> <p>Tática ofensiva e Defensiva - Desmarcação de apoio e de rutura. - Jogo 5x5</p> | 10 |
| Voleibol (1ºP) | <p>Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras.</p> <p>Técnica ofensiva e defensiva - Passe alto de frente; manchete; serviço por baixo; receção ao serviço; posição base; deslocamentos. - Jogo 2 x 2 e 3 x 3</p> | 9 |
| Ginástica de aparelhos (1º P) | <p>Conteúdos Teóricos: História; Identificação das atividades gímnicas; Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajudas.</p> <p>Ginástica de aparelhos - Salto de eixo - Saltos no minitrampolim (extensão, engrupado e encarpado) - Barra fixa (rolamento à frente com pernas estendidas) - Trave olímpica -marcha à frente atrás, equilíbrio (avião), saída com salto em extensão)</p> | 9 |

| | | |
|---------------------------------------|--|-----------|
| Ginástica de solo (3ºP) | Conteúdos Teóricos: História; Identificação das atividades gímnicas; Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajudas. Ginástica de solo - sequência de elementos gímnicos: Rolamentos (à frente engrupado e com pernas afastadas e em extensão, rolamento à retaguarda com pernas afastadas e em extensão) ; Posição de equilíbrio (avião); posição de flexibilidade (ponte); elementos de ligação (saltos, voltas e afundos); Apoio facial invertido; Roda. | 8 |
| Atletismo (2ºP) | Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras de cada disciplina do atletismo abordado - Corrida de Barreiras - Salto em comprimento - Lançamento do peso | 8 |
| Corfebol (3ºP) | Conteúdos teóricos: História, objetivos e principais regras de jogo Técnica individual: Recepção; passe de peito; passe de ombro; lançamento parado e na passada; Marcação e atitude defensiva; Ressalto. Situação de jogo reduzido | 8 |
| Aptidão Física (1º, 2º e 3º P) | - 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. Obs.: O desenvolvimento das capacidades motoras será realizado em todas as aulas das diferentes modalidades. | 6 |
| Total | | 58 |

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, 3 de novembro de 2014

O Professor

Isabel Freitas

Agrupação
de
Escolas
de
Montemor

Ano letivo

Nº de aulas previstas

Nº de aulas para a

Nº de aulas para le

Futs

Volei

Ginástica de

Ginástica

Atletis

Corfe

Aptidão Físi

OBSERVAÇÕES:

A exec
de ajus

M