

	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 olimpica -marcha à frente atrás, equilíbrio (avião), saída com salto em extensão)</p>	9
Ginástica de solo (3ºP)	<p>Conteúdos Teóricos: História; Identificação das atividades gímnicas; Conhecimento e aplicação das regras de segurança e ajudas.</p> <p>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.</p>	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, 29 de Outubro 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 Fisi

OBSERVAÇÕES:

A exec
de aju

M