

6ª Feira

Prof Manuel Silva

Dias	16 Set a 21 Out	28 Out	4 Nov	11 Nov	18 Nov	25 Nov	2 Dez	9 Dez	16 Dez		6 Jan	13 Jan	20 Jan	27 Jan	3 Fev	10 Fev	17 Fev	24 Fev	3 Mar	10 Mar	17 Mar	24 Mar	31 Mar		21 Abr	28 Abr	5 Mai	12 Mai	19 Mai	26 Mai
Período	1º Período										2º Período													3º Período						
Etapa	1ª Etapa Av. Inicial	2ª Etapa - Aprendizagem/ Desenvolvimento										3ª Etapa - Revisão/ Consolidação													4ª Etapa - Revisão / Consolidação					
Nº de Blocos	6	2	2	2	2	2	2	2	2		3	3	2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	
Nº Aulas	12	4	4	4	4	4	4	4	4		6	6	4	4	4		4	4	4		4	4	4		4	4	4		4	
Espaços	1/3, 2/3, Pisc	2/3	1/3	Pisc	2/3						1/3	Pisc	2/3								1/3	Pisc			2/3	1/3	Pisc			
Módulos a leccionar	11, 12, 13, 14, 15, 16	11 e 16	12, 14 e 16	13 e 16	11 e 16						12, 14 e 16	13 e 16	11 e 16	12, 14 e 16	11 e 16						12, 14 e 16	11 e 16			11 e 16	12, 14 e 16	11 e 16			
Designação dos Módulos	11 - Jogos Desportivos Colectivos III				12 - Ginástica III			13 - Outras Actividades Físicas Desportivas II					14 - Dança III			15 - Actividades Físicas; Contextos e Saúde III			16 - Aptidão Física											
Elenco Modular	Andebol, Futebol, Basquetebol e Voleibol				Ginástica Acrobática			Natação					Danças Sociais e Tradicionais Portuguesas			Objetivos 6,7 do programa			Resist., Força, Flexibilidade, Velocidade, Destreza Geral											
Conteúdos Teóricos	Avaliação Diagnóstica	Actividades Físicas/ Contextos e Saúde				F é r i a s  d e  N a t a l	Conteúdos AFD; Início trabalhos de grupo (entrega projeto); Treino das capacidades motoras (carga de treino e seus princípios); Flexibilidade; Ética desportiva (Especialização precoce, doping, violência, corrupção).					Aulas teóricas. Exposição oral em contexto de actividade física.					Conteúdos das AFD; Apresentação dos trabalhos de grupo;													
Avaliação (a preencher)	Avaliação Inicial das Matérias Testes de Condição Física	Avaliação Intermédia das matérias/Sumativa Projecto do Trabalho de Grupo					Avaliação Intermédia das matérias					Avaliação Final das matérias/Sumativa Entrega do Trabalho de Grupo					Avaliação Formativa; Sumativa; Auto avaliação													

P  
á  
s  
c  
o  
a

