

Área Curricular Disciplinar de Educação Física
Cronologia dos conteúdos programáticos - tempos de 50 minutos

Ano Letivo de 2016 - 2017

– 2º Ciclo –

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
5º ANO	<p><u>Avaliação Inicial</u></p> <p>♦ Jogos Pré-desportivos</p> <p>♦ Ginástica de Solo</p> <p>♦ Atletismo - Corridas (resistência, velocidade)</p> <p><u>Desportos Coletivos:</u></p> <p>♦ Jogos Pré-desportivos - Nível Elementar</p> <p>♦ Basquetebol - Nível Introdutório</p> <p><u>Desportos Individuais:</u></p> <p>♦ Ginástica de Solo – Nível Introdutório</p> <p>♦ Ginástica de Aparelhos – Nível Introdutório</p> <p>♦ Atletismo - Corridas (resistência, velocidade, estafetas, barreiras) – Nível Introdutório</p> <p>♦ Raquetas – Nível Introdutório</p> <p><u>Condição Física</u></p> <p>♦ Resistência; Velocidade; Força Superior; Força Inferior; Força Média; Flexibilidade</p>	<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <p>♦ Jogos Pré-desportivos - Nível Elementar</p> <p>♦ Voleibol - Nível Introdutório</p> <p><u>Desportos Individuais</u></p> <p>♦ Ginástica de Solo – Nível Introdutório</p> <p>♦ Ginástica de Aparelhos -Nível Introdutório</p> <p>♦ Atletismo - Saltos (altura) – Nível Introdutório</p> <p>♦ Raquetas – Nível Introdutório</p> <p><u>Condição Física</u></p> <p>♦ Resistência; Velocidade; Força Superior; Força Inferior; Força Média; Flexibilidade</p>	<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <p>♦ Jogos Pré-desportivos - Nível Elementar</p> <p>♦ Futebol – Nível Introdutório</p> <p><u>Desportos Individuais</u></p> <p>♦ Ginástica de Solo – Nível Introdutório</p> <p>♦ Ginástica de Aparelhos -Nível Introdutório</p> <p>♦ Atletismo - Lançamentos – Nível Introdutório</p> <p>♦ Atividades Rítmicas Expressivas – Nível Introdutório</p> <p>♦ Luta – Nível Introdutório</p> <p>♦ Corrida de Orientação – Nível Introdutório</p> <p><u>Condição Física</u></p> <p>♦ Resistência; Velocidade; Força Superior; Força Inferior; Força Média; Flexibilidade</p>

Nota: Os níveis podem ser alterados em função dos resultados da avaliação inicial.

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
6ºANO	<p><u>Avaliação Inicial</u></p> <p>♦ Basquetebol ♦ Andebol ♦ Voleibol ♦ Futebol</p> <p>♦ Ginástica de Solo ♦ Ginástica de Aparelhos</p> <p>♦ Atletismo - Corridas (resistência, velocidade)</p> <p><u>Desportos Coletivos:</u></p> <p>♦ Jogos Pré-desportivos - Nível Avançado</p> <p>♦ Basquetebol - Nível Introdutório</p> <p>♦ Futebol – Nível Introdutório</p> <p><u>Desportos Individuais:</u></p> <p>♦ Ginástica de Solo – Nível Introdutório</p> <p>♦ Ginástica de Aparelhos – Nível Introdutório</p> <p>♦ Atletismo - Corridas (resistência, velocidade, estafetas, barreiras) – Nível Introdutório</p> <p>♦ Raquetas – Nível Introdutório</p> <p><u>Condição Física</u></p> <p>♦ Resistência; Velocidade; Força Superior; Força Inferior; Força Média; Flexibilidade</p>	<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <p>♦ Jogos Pré-desportivos - Nível Avançado</p> <p>♦ Voleibol - Nível Introdutório</p> <p>♦ Basquetebol - Nível Introdutório</p> <p><u>Desportos Individuais</u></p> <p>♦ Ginástica de Solo – Nível Introdutório</p> <p>♦ Ginástica de Aparelhos -Nível Introdutório</p> <p>♦ Atletismo - Saltos (altura) – Nível Introdutório</p> <p>♦ Raquetas – Nível Introdutório</p> <p><u>Condição Física</u></p> <p>♦ Resistência; Velocidade; Força Superior; Força Inferior; Força Média; Flexibilidade</p>	<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <p>♦ Jogos Pré-desportivos - Nível Avançado</p> <p>♦ Voleibol – Nível Introdutório</p> <p>♦ Andebol - Nível Introdutório</p> <p><u>Desportos Individuais</u></p> <p>♦ Ginástica de Solo – Nível Introdutório</p> <p>♦ Ginástica de Aparelhos -Nível Introdutório</p> <p>♦ Atletismo - Lançamentos – Nível Introdutório</p> <p>♦ Atividades Rítmicas Expressivas – Nível Introdutório</p> <p>♦ Luta – Nível Introdutório</p> <p>♦ Corrida de Orientação – Nível Introdutório</p> <p><u>Condição Física</u></p> <p>♦ Resistência; Velocidade; Força Superior; Força Inferior; Força Média; Flexibilidade</p>