**EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE LECIONAÇÃO DOS CONTEÚDOS**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Aulas |
| ATLETISMO | Janeiro | Fevereiro | Março | Abril |
| Conteúdos | **10** | **14** | **17** | **21** | **24** | **28** | **31** | **04** | **07** | **11** | **14** | **18** | **21** | **25** | **28** | **04** | **07** | **11** | **14** | **18** | **21** | **25** | **28** | **01** | **04** |
| Ações Individuais | Conteúdos psicossociais | Sociabilidade; Sentido de responsabilidade; Autonomia | CT | CT | CT | CT | CT | CT | **Megas** | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |  **Férias de Carnaval** | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| Velocidade | Partida | TI | E | E | AS |  | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Quinzena da Atividade Física, Saúde e Educação** | **Quinzena da Atividade Física, Saúde e Educação** |  | **Quinzena da Atividade Física, Saúde e Educação** |  |  | AS | AA |
| Colocação dos apoios | TI | E | E | AS |  | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Fase de Aceleração | TI | E | E | AS |  | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Manutenção da velocidade | TI | E | E | AS |  | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Chegada |  | TI | E | AS |  | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Salto em Comprimento | Corrida de Balanço | TI | E | E | E | AS | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Chamada-Impulsão | TI | E | E | E | AS | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Voo |  | TI | E | E | AS | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Queda |  | TI | E | E | AS | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Corrida com Barreiras | Transposição de barreiras  |  |  |  |  |  | AT | TI | E | E | E | E | E | AS |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Corrida até 1ª barreira |  |  |  |  |  | AT | TI | E | E | E | E | E | AS |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Corrida entre barreiras |  |  |  |  |  | AT |  |  | TI | E | E | E | AS |  |  |  |  |  | AS | AA |
| Triplo Salto | Corrida de balanço |  |  |  |  | TI | AT | E | E | E | E | E | E |  |  | AS |  |  |  | AS | AA |
| Hop |  |  |  |  | TI | AT | E | E | E | E | E | E |  |  | AS |  |  |  | AS | AA |
| Step |  |  |  |  | TI | AT | E | E | E | E | E | E |  |  | AS |  |  |  | AS | AA |
| Jump |  |  |  |  | TI | AT | E | E | E | E | E | E |  |  | AS |  |  |  | AS | AA |
| Queda |  |  |  |  |  | AT |  | TI | E | E | E | E |  |  | AS |  |  |  | AS | AA |
| Lançamento do Peso | Pega do engenho |  |  |  |  |  | AT |  |  |  |  |  |  |  | TI | E | E | E | E/AS | AS | AA |
| Preparação |  |  |  |  |  | AT |  |  |  |  |  |  |  | TI | E | E | E | E/AS | AS | AA |
| Deslizamento |  |  |  |  |  | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  | TI | E | E/AS | AS | AA |
| Arremesso |  |  |  |  |  | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | TI | E/AS | AS | AA |
| Recuperação |  |  |  |  |  | AT |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | TI | E/AS | AS | AA |
| Estafetas | Transmissão do testemunho: Técnica Ascendente/Descendente com controlo visual |  |  |  |  |  | AT |  |  |  |  |  |  | TI | E | **Não houve aula de estafetas devido à avaliação do triplo** | E | AS |  | AS | AA |
| Zona de transmissão + Zona de Balanço |  |  |  |  |  | AT |  |  |  |  |  |  |  | TI | E | AS |  | AS | AA |
| Transmissão do testemunho: Técnica Ascendente/Descendente sem controlo visual |  |  |  |  |  | AT |  |  |  |  |  |  |  | TI | E | AS |  | AS | AA |

CT – Conteúdo Transversal TI – Transmissão e Iniciação E – Exercitação AS – Avaliação Sumativa AA – Auto-Avaliação AT – Aula Teórica