

Plano Unidade Didática - Atletismo	
------------------------------------	--

		Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		01/out	13/out	15/out	22/out	29/out	09/mar	16/mar	23/mar	25/mar	20/abr	27/abr	06/mai	13/mai	
Conteúdos															
Testes Físicos															
Salto em altura com técnica de Fosbury Flop															
Salto em comprimento com a técnica de voo na passada															
Corrida de Barreiras															
Velocidade (40m)															
Cultura Desportiva	História	Os alunos devem conhecer a técnica e as suas diferentes aplicações; conhecimento das regras de penalização existentes no regulamento; abordar a história e a evolução da ginástica; incentivar os alunos a acompanhar as competições durante a unidade didática.													
	Cultura														
Fisiologia do Treino	Capacidades Coordenativas	Desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais relevantes para os conteúdos a abordar na unidade didática.													
	Capacidades Condicionais														
Psicossociais		Respeito perante toda a população escolar, a disciplina e cooperação em ambiente de aula bem como o empenho demonstrado na realização de todos os exercícios propostos.													

Legenda

11/11/2016

Page 10 of 10