

Plano Unidade Didática - Atletismo														
Conteúdos	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
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



Introdução



Exercitação



Consolidação