



Competências a desenvolver	Conteúdos	Aulas previstas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Jogos Desportivos Coletivos</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Jogos Pré-desportivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogo de Passes;</li><li>• Futebol Humano;</li><li>• Rabia;</li><li>• Bola ao Capitão;</li><li>• Jogo do Mata;</li><li>• Bola no Fundo;</li><li>• Bola ao Poste.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Futsal</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Regras básicas do jogo e gestos técnicos dos árbitros;</li><li>• Passe rasteiro com o pé forte;</li><li>• Recepção e controlo de bola com o pé forte;</li><li>• Condução de bola com o pé forte;</li><li>• Remate;</li><li>• Jogo 2x2 e 3x3.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Regras de jogo e gestos de árbitros;</li><li>• Passe alto a duas mãos;</li><li>• Manchete;</li></ul>	<p style="text-align: center;">1º Período - 39</p> <p style="text-align: center;">2º Período - 36</p> <p style="text-align: center;">3º Período - 27</p>

- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

- Serviço por baixo;
- Jogo 1x1.

### **Ginástica**

#### **Solo**

- Realizar exercícios no solo:
  - Cambalhota à frente com pernas juntas e fletidas;
  - Cambalhota à frente com pernas esticadas e afastadas;
  - Cambalhota à retaguarda com pernas juntas e fletidas;
  - Cambalhota à retaguarda com pernas esticadas e afastadas;
  - Roda;
  - Avião;
  - Pino de braços;
  - Posições de flexibilidade.

#### **Aparelhos**

- Realizar exercícios no boque e no plinto:
  - Salto ao eixo no boque;
  - Salto entre-mãos no boque ou no plinto transversal;
  - Cambalhota à frente no plinto longitudinal.

#### **Salto no mini-trampolin**

- Salto extensão;
- Salto engrupado;
- Carpa de pernas afastadas;
- Meia-pirueta vertical.

#### **Trave Baixa**

- Na trave baixa realiza:
  - Marcha à frente e a trás;
  - Marcha na ponta dos pés;
  - Meia volta;
  - Salto a pés juntos

<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar, do Atletismo, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</li><li>• Em todas as situações da luta, cumpre as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo com prejuízo da sua própria vantagem. Conhece o objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.</li><li>• Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensiva em participações individuais e a pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li></ul>	<p><b>Ginástica Acrobática:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• O aluno realiza:<ul style="list-style-type: none"><li>- Figuras em pares e trios.</li></ul></li></ul> <p><b><u>Atletismo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de Resistência aeróbica;</li><li>• Corridas de velocidade;</li><li>• Corrida de estafetas;</li><li>• Corrida de obstáculos;</li><li>• Salto em Altura (técnica de tesoura);</li><li>• Salto em comprimento (técnica de voo na passada);</li><li>• Lança a bola de lado e sem balanço.</li></ul> <p><b><u>Luta</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas de dupla prisão de pernas com rotação;</li><li>• Prisão do braço por dentro com rotação pela frente;</li><li>• Dupla prisão de braços;</li><li>• Enquadramento frontal;</li><li>• Luta em pé.</li></ul> <p><b><u>Raquetas</u></b> <b>Badminton</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posição base;</li><li>• Deslocamentos:</li><li>• Pega, direita e esquerda;</li><li>• Coloca o volante ao alcance dos companheiros (1 para 1);</li><li>• Batimento por baixo (lob);</li><li>• Batimento por cima (clear).</li></ul>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"><li>• Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</li><li>• Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da Resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada.</li><li>• Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene. Compreende a relação entre a educação física e o movimento. Conhecer e relacionar a constituição do corpo humano e movimento.</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Dança</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Merengue;</li><li>• Erva Cidreira.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Aptidão Física</u></b> <b>FITEscola</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar exercícios de ações motoras globais de longa duração:<ul style="list-style-type: none"><li>- Resistência;</li><li>- Força;</li><li>- Velocidade;</li><li>- Flexibilidade;</li><li>- Destreza Geral.</li></ul></li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Conhecimentos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer e interpretar o que é a disciplina de Educação Física, corpo e movimento; aptidão física, alimentação, repouso e higiene.</li></ul>	
---	---	--