

| 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>Jogos Desportivos Coletivos</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Andebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regras básicas e gestos dos árbitros;</li> <li>Pega da bola;</li> <li>Passe e receção</li> <li>Passe de ombro direto e picado</li> <li>Drible de progressao;</li> <li>Remate em apoio;</li> <li>Jogo 1x1, 2x2 e 3x3</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Basquetebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros.</li> <li>Manipulação;</li> <li>Passe directo e picado;</li> <li>Drible de Progressão;</li> <li>Lançamento na passada (lado forte);</li> <li>Passe de ombro (longo)</li> <li>Jogo 1x1, 2x2 e 3x3.</li> <li>Defesa individual homem a homem</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 ambos os pés;</li> </ul> | <p>1º Período – 38</p> <p>2º Período – 35</p> <p>3º Período – 25</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Recepção e controlo de bola com o pé forte;</li><li>• Condução de bola com o pé forte;</li><li>• Remate parado e após passe;</li><li>• Jogo 1x1, 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><li>• Serviço por baixo;</li><li>• Jogo 1x1, 2x2 e 3x3</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Ginástica</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Solo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar exercícios no solo:<ul style="list-style-type: none"><li>- Cambalhota à frente com pernas juntas e fletidas;</li><li>- Cambalhota à frente com pernas esticadas e afastadas;</li><li>- Cambalhota à retaguarda com pernas juntas e fletidas;</li><li>- Cambalhota à retaguarda com pernas esticadas e afastadas;</li><li>- Roda;</li><li>- Avião e vela;</li><li>- Pino de braços;</li><li>- Posições de flexibilidade.</li></ul></li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Aparelhos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar exercícios no boque e no plinto:<ul style="list-style-type: none"><li>- Salto ao eixo no boque;</li><li>- Salto entre-mãos no boque e no plinto transversal;</li><li>- Cambalhota à frente no plinto longitudinal.</li><li>- Salto coelho-eixo no plinto longitudinal</li></ul></li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Saltos no mini-trampolin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto extensão (vela)</li><li>- Salto engrupado;</li><li>- Carpa de perna afastadas;</li></ul> |  |
|---|--|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>• Realizar, do Atletismo, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>• 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.</p> | <p>- Meia-pirueteta vertical.;<br/>- Pirueteta vertical</p> <p style="text-align: center;"><b>Trave</b></p> <p>• Na trave realiza:<br/>- Marcha à frente e a trás;<br/>- Marcha na ponta dos pés;<br/>- Meia volta;<br/>- Avião<br/>- Salto a pés juntos.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ginástica Acrobática</b></p> <p>• O aluno realiza:<br/>- Figuras em pares e trios.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Atletismo</u></b></p> <p>• Corrida de Resistência aeróbica;<br/>• Corridas de velocidade;<br/>• Corrida de estafetas;<br/>• Corrida de barreiras;<br/>• Salto em Altura (técnica de tesoura);<br/>• Salto em comprimento (técnica de voo na passada);</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Raquetas</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Badminton</b></p> <p>• Posição base; Pega da raqueta;<br/>• Deslocamentos:<br/>• Batimentos de direita e esquerda;<br/>• Coloca o volante ao alcance dos companheiros (1 para 1);<br/>• Batimento por baixo (lob);<br/>• Batimento por cima (clear).</p> <p style="text-align: center;"><b>Ténis de Mesa</b></p> <p>• Pega da raqueta;</p> |  |
|---|--|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Interpretar seqüências 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, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</li><li>• Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Batimento de direita e de esquerda;</li><li>• Deslocamentos;</li><li>• Serviço</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Dança</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rumba Quadrada;</li><li>• Regadinho.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Aptidão Física</u></b><br/><b>FITEscola</b></p> <p>- Realizar a bateria de testes e comparar os resultados com a base nacional de dados.</p> <p>Elevar nível funcional, fazendo exercícios para melhorar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Resistência;</li><li>- Força;</li><li>- Velocidade;</li><li>- Flexibilidade;</li><li>- Destreza Geral.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Conhecimentos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer e interpretar estilos de vida saudável, higiene, repouso, alimentação, promoção da saúde, controlo de esforço e sedentarismo.</li></ul> |  |
|---|--|--|