



Competências a desenvolver	Conteúdos	Aulas previstas
<ul style="list-style-type: none">• 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.	<p style="text-align: center;"><u>Jogos Desportivos Coletivos</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Andebol</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros;• Passe de ombro direto e picado;• Remate em apoio;• Drible de progressão;• Passe e desmarcação;• Jogo 1x1, 2x2, 3x3 e 4x4. <p style="text-align: center;"><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros;• Manipulação;• Passe direto e picado;• Passe de ombro;• Drible de Progressão e de Protecção;• Passe e corte;• Lançamento na passada lado forte e lado contrário;• Defesa individual;• Jogo reduzido 3x3.	<p>1º Período - 39</p> <p>2º Período - 36</p> <p>3º Período - 27</p>

<ul style="list-style-type: none">• 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.	<p style="text-align: center;">Futsal</p> <ul style="list-style-type: none">• Regras básicas do jogo e gestos técnicos dos árbitros;• Passe rasteiro com o pé forte e pé contrário;• Recepção e controlo de bola com o pé forte e com o pé contrário;• Condução de bola com ambos os pés;• Remate;• Jogo 3x3 e 4x4. <p style="text-align: center;">Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none">• Regras de jogo e gestos de árbitros;• Passe alto a duas mãos;• Sustentação;• Manchete;• Serviço por baixo e por cima;• Jogo 1x1, 2x2, 3x3 e 4x4. <p style="text-align: center;"><u>Ginástica</u></p> <p style="text-align: center;">Solo</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar exercícios no solo:<ul style="list-style-type: none">-Cambalhota à frente normal;-Cambalhota à frente com pernas esticadas e afastadas;-Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e fletidas;-Cambalhota à retaguarda com pernas esticadas e afastadas;-Cambalhota à retaguarda pernas juntas e esticadas;-Roda, Rondada e Roda a uma mão;-Vela, Avião e Bandeira;-Pino de braços;-Posições de flexibilidade (folha, ponte, espargata).	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none">• Realizar, do Atletismo, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	<p style="text-align: center;">Aparelhos</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar exercícios no boque e no plinto:<ul style="list-style-type: none">- Salto ao eixo no boque;- Salto entre-mãos no boque;- Cambalhota à frente no plinto longitudinal;- Salto ao eixo no plinto longitudinal;- Salto entre-mãos no plinto longitudinal. <p style="text-align: center;">Saltos no mini-trampolin</p> <ul style="list-style-type: none">- Salto extensão;- Salto engrupado;- Carpa de perna afastadas;- Carpa de pernas juntas e esticadas;- Meia-pirueta vertical;- Pirueta vertical. <p style="text-align: center;">Trave</p> <ul style="list-style-type: none">• Na trave realiza:<ul style="list-style-type: none">- Equilíbrios;- Deslocamentos;- Saltos. <p style="text-align: center;">Ginástica Acrobática</p> <ul style="list-style-type: none">• O aluno realiza:<ul style="list-style-type: none">- Figuras em pares e trios. <p style="text-align: center;"><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Corrida de Resistência aeróbica;• Corridas de velocidade;• Corrida de estafetas;• Corrida de barreiras;• Salto em Altura (técnica de tesoura);	
--	---	--

- 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.

- 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.

- Salto em comprimento;
- Lançamento do peso.

Raquetas

Badminton

- Serviço por baixo (lob);
- Batimento por cima (clear);
- Batimentos laterais (drives);
- Serviço curto e longo;
- Cooperação;
- Jogo 1x1 e 2x2.

Ténis Mesa

- Serviço;
- Batimento de direita;
- Batimento de esquerda;
- Corte Direita;
- Corte Esquerda.

Dança

- Rumba quadrada;
- Foxtrot social – Sariquité;
- Bogui bogui.

<ul style="list-style-type: none">• 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.• 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.• Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.• 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.	<p style="text-align: center;"><u>Aptidão Física</u> FITEscola</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar exercício de ações motoras globais de longa duração:<ul style="list-style-type: none">- Resistência;- Força;- Velocidade;- Flexibilidade;- Destreza Geral. <p style="text-align: center;"><u>Conhecimentos</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Estilo vida saudável;• Higiene;• Repouso;• Alimentação;• Promoção da saúde;• Controlo de esforço;• Sedentarismo;• Aptidão física;• Atividade física;• Benefícios da atividade física.	
---	--	--