



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;">Jogos Pré-desportivos</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogo de Passes;• Futebol Humano;• Rabia;• Bola ao Capitão;• Jogo do Mata;• Bola no Fundo;• Bola ao Poste. <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;• Recepção e controlo de bola com o pé forte;• Condução de bola com o pé forte;• Remate;• Jogo 2x2 e 3x3. <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;• Manchete;	<p style="text-align: center;">1º Período - 42</p> <p style="text-align: center;">2º Período - 36</p> <p style="text-align: center;">3º Período -30</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.

Saltos 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">• Realizar, do Atletismo, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.• 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.• 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 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 obstáculos;• Salto em Altura (técnica de tesoura);• Salto em comprimento (técnica de voo na passada);• Lança a bola de lado e sem balanço. <p style="text-align: center;"><u>Luta</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Técnicas de dupla prisão de pernas com rotação;• Prisão do braço por dentro com rotação pela frente;• Dupla prisão de braços;• Enquadramento frontal;• Luta em pé. <p style="text-align: center;"><u>Raquetas</u> Badminton</p> <ul style="list-style-type: none">• Posição base;• Deslocamentos:• Pega, direita e esquerda;• Coloca o volante ao alcance dos companheiros (1 para 1);• Batimento por baixo (lob);• Batimento por cima (clear).	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none">• 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.• 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. Compreende a relação entre a educação física e o movimento. Conhecer e relacionar a constituição do corpo humano e movimento.	<p style="text-align: center;"><u>Dança</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Merengue;• Erva Cidreira. <p style="text-align: center;"><u>Aptidão Física</u> FITEscola</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar exercícios 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">• Conhecer e interpretar o que é a disciplina de Educação Física, corpo e movimento; aptidão física, alimentação, repouso e higiene.• Conhecer Regras e ações do árbitro nas diferentes modalidades	
---	---	--