



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;">Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none">• Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros.• Manipulação;• Passe directo e picado;• Drible de Progressão;• Introdução ao lançamento na passada (lado forte);• Jogo 1x1, 2x2 e 3x3. <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;• Serviço por baixo;• Jogo 1x1.	<p>1º Período - 42</p> <p>2º Período - 36</p> <p>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.

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 e no plinto transversal;
 - Cambalhota à frente no plinto longitudinal.

Salto no mini-trampolin

- Salto extensão;
- Salto engrupado;
- Carpa de perna 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.

Ginástica Acrobática

- O aluno realiza:
 - Figuras em pares e trios.

• 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.

Atletismo

- 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.

Luta

- 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.

Raquetas

Badminton

- 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).

- 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, afetividade e a qualidade do meio ambiente.
- 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.

Dança

- Merengue;
- Regadinho.

Aptidão Física FITEscola

Realizar exercício de ações motoras globais de longa duração:

- Resistência;
- Força;
- Velocidade;
- Flexibilidade;
- Destreza Geral.

Conhecimentos

- Conhecer e interpretar estilos de vida saudável, higiene, repouso, alimentação, promoção da saúde, controlo de esforço e sedentarismo.