

Metas/Objetivos/Domínios	Conteúdos/Competências/Conceitos	Número de Aulas
<p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles; - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de</p>	<p style="text-align: center;"><u>Andebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras de jogo e gestos dos árbitros; • Passe de ombro, passe de pulso. • Remate em apoio e em suspensão. • Drible de progressão; • Cortina e cruzamento. • Penetração e passe. • Passe e desmarcação. • Contra-ataque. • Recuperação defensiva. • Defesa individual • Defesa zona (princípios básicos) • Jogo 4x4, 5x5, 6x6 e 7x7. <p style="text-align: center;"><u>Basquetebol:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras básicas do jogo e gestos dos árbitros. • Manipulação e manejo de bola. • Passe direto e picado; • Passe de ombro. • Drible de Progressão e de Proteção. • Mudanças de direção em drible. • Passe e corte. 	<p style="text-align: center;">1º Período - 50</p> <p style="text-align: center;">2º Período -46</p> <p style="text-align: center;">3º Período- 28</p>

<p>preservação dos recursos materiais.</p> <p>Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.</p> <p>Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Bloqueio defensivo e ressalto.• Lançamento na passada lado forte e lado contrário.• Lançamento em bandeja, semi-gancho e após passagem.• Contra-ataque.• Recuperação defensiva.• Jogo reduzido 1x1.• Jogo reduzido 3x3.• Jogo 5x5. <p style="text-align: center;"><u>Futsal:</u></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.• Receção e controlo de bola com o pé forte e com o pé contrário.• Condução de bola com ambos os pés.• Remate.• Defesa individual.• Defesa zona.• Jogo reduzido 1x1 e 3x3• Jogo 4x4 e 5x5. <p style="text-align: center;"><u>Voleibol:</u></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.• Remate (introdução)• Bloco (introdução)• Jogo 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 e 6x6	
--	--	--

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.

Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.

Ginástica:

- Realizar exercícios no solo:
 - 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.
 - Posições de equilíbrio (Vela, Avião e Bandeira)
 - Pino de braços,
 - Posições de flexibilidade (folha, ponte, espargata)

- Trave: Equilíbrios, saltos e deslocamentos.

Aparelhos:

- Salto ao eixo no boque;
- Salto entre-mãos no boque e plinto transversal;
- Cambalhota à frente no plinto longitudinal;
- Salto de cabeça no plinto transversal.
- Salto ao eixo no plinto longitudinal.
- Salto entre mãos no plinto longitudinal.

Saltos no Minitrampolim:

- Extensão
- Engrupado
- Encarpado
- Meia Pirueta Vertical.
- Pirueta vertical.
- Mortal engrupado

- Ginástica Acrobática:
 - Figuras em pares e trios

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Atletismo

- Corridas de velocidade;
 - Corrida de estafetas.
 - Corrida de barreiras;
 - Corridas de resistência aeróbica;
 - Salto em Altura.
 - Salto em comprimento.
- Lançamento do peso.

Badminton:

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

Ténis de Mesa:

- Serviços
- Batimentos de direita e de esquerda.
- Introdução ao “top spin”
- Cortes de direita e esquerda.

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionados, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.

Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

Dança de Salão

- Cha-cha-cha
- Mambo
- Rock (Forma simplificada do Jive)
- Jive
- Slow Foxtrot

Dança Tradicional

- Sariquité

RESISTÊNCIA- O aluno realiza, ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

FORÇA - O aluno realiza *com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor*: Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.

VELOCIDADE- *O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:*

	<ul style="list-style-type: none">- Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.- Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.- Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.- Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos- Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia.- Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia. <p>FLEXIBILIDADE- <i>O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</i></p> <p>Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p>	
--	--	--

<p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física.</p> <p>Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas atividades físicas.</p> <p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p>	<p>DESTREZA GERAL</p> <p>- O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</p> <p>Estilo vida saudável Higiene Repouso Alimentação Promoção da saúde Controlo de esforço Sedentarismo Atividade física Desporto Recreação Desporto Rendimento. Capacidades Motoras Estruturas de suporte</p>	