

CONTEÚDOS/UNIDADES TEMÁTICAS	TEMPOS PREVISTOS
<p><b>Regras do funcionamento da disciplina</b> Regulamento específico da disciplina (higiene, banho, medidas de segurança,...).</p> <p><b>Testes de Aptidão Física – FITescola</b> Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão vertical; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Flexibilidade dos ombros; Perímetro da cintura e IM.</p> <p><b>Atletismo</b> - Corrida de resistência (aspetos técnicos e fisiológicos); Corrida de velocidade com partida de pé.</p> <p><b>Jogos Pré-Desportivos</b> - Jogo do mata; Futebol humano; Rabia; Bola ao capitão; bola ao fundo, jogo dos passes</p> <p><b>Voleibol</b> - Regras e objetivo do jogo; posição base; serviço; receção; passe; técnica coletiva; jogo reduzido (2X2).</p>	<p><b>1º Período</b></p> <p><b>36 a 39 tempos de 50 minutos</b></p>
<p><b>Ginástica rítmica</b> – Regulamento e objetivo, exercícios com arcos, bolas e cordas, sequência de elementos.</p> <p><b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> – Rope Skipping - Corda Individual (truques de pés, truques de braços, velocidade).</p> <p><b>Andebol</b> - Jogos de introdução; regras; objetivos do jogo, técnica individual, movimentação Básica e jogo reduzido (5x5).</p> <p><b>Luta</b> – Regras e objetivo da luta, jogos de defesa e ataque, posição de “guarda a quatro”, luta no solo e luta em pé.</p> <p><b>Atletismo</b> - Lançamento da bola. Salto em altura (corrida de aproximação e técnica de tesoura);</p>	<p><b>2º Período</b></p> <p><b>31 a 36 tempos de 50 minutos</b></p>
<p><b>Ginástica de base e Ginástica de Solo</b> - Rolamentos frente e retaguarda engrupado, pino de cabeça, posição de equilíbrio (avião), posição de flexibilidade (ponte/espargata).</p> <p><b>Futebol</b> - Regras e objetivo do jogo, movimentação Básica, passe/receção, drible, remate, jogo reduzido (5x5).</p> <p><b>Testes de Aptidão Física – FITescola</b> Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão vertical; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Flexibilidade dos ombros; Perímetro da cintura e IM.</p>	<p><b>3º Período</b></p> <p><b>19 a 24 tempos de 50 minutos</b></p>
<p><b>Postura Anatômica</b> - Postura anatômica (postura corporal), posturas corretas e posturas incorretas.</p> <p><b>Educação para a Participação Desportiva</b> - Educação para a participação desportiva: ética e fair-play e código da ética do desporto.</p>	<p><b>Ao longo de todos os períodos</b></p>