

CONTEÚDOS/UNIDADES TEMÁTICAS	TEMPOS PREVISTOS
<p>Regras de funcionamento da disciplina: Regulamento específico da disciplina (higiene, banho, medidas de segurança,...).</p> <p>Testes de Aptidão Física – FITescola: 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 IMC.</p> <p>Atletismo – Corrida de resistência (aspetos técnicos e fisiológicos); Corrida de velocidade.</p> <p>Ginástica de Solo (Nível elementar) – Resistência; Força; Agilidade; Ritmo; flexibilidade; Coordenação; Velocidade; Lateralidade, exercícios de solo (rolamentos; apoio facial invertido; roda; avião; ponte; espargata); saltos e voltas.</p> <p>Voleibol – Regras e objetivo do jogo; posição base; serviço; receção; passe; técnica coletiva; jogo reduzido (2X2).</p>	<p>1º Período</p> <p>36 a 39 tempos de 50 minutos</p>
<p>Badminton – Regras e objetivo de jogo, pega, técnica individual: batimento por cima e batimento por baixo</p> <p>Basquetebol – Regras e objetivo do Jogo; Movimentação Básica; Passe e receção Dribles; Lançamentos; Jogo reduzido (3x3).</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas – Double Dutch (entrada, saída, trabalho de rodadores).</p> <p>Ginástica de Aparelhos (Nível intermédio) – Saltos no bock (eixo); Saltos no minitrampolim (extensão, engrupado, ½ pirueta).</p>	<p>2º Período</p> <p>31 a 36 tempos de 50 minutos</p>
<p>Atletismo – Corrida de estafetas (técnicas de passagem do testemunho); corrida de obstáculos.</p> <p>Andebol – Jogos de introdução; regras; objetivos do jogo, técnica individual, movimentação Básica e jogo reduzido (5x5).</p> <p>Testes de Aptidão Física – FITescola: 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 IMC.</p>	<p>3º Período</p> <p>19 a 24 tempos de 50 minutos</p>
<p>Postura Anatômica Postura anatômica (postura corporal); posturas corretas; posturas incorretas.</p> <p>Educação para a Participação Desportiva Educação para a participação desportiva (Ética e Fair-Play) e código da ética do desporto.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>