

UNIDADES TEMÁTICAS/ CONTEÚDOS	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 IMC. - IMC - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p><b>Atletismo</b> Corrida de resistência.</p> <p><b>Voleibol</b> Regras e objetivo de jogo ( dois toques, transporte, violação da linha divisória, rotação ao serviço, número de toques consecutivos por equipa e toque na rede;) serviço por baixo; serviço por cima; passe de dedos; manchete; receção ao serviço.</p> <p><b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> Rope Skipping: corda individual (tesoura frontal; lateral; toque lateral; salto cruzado à frente e atrás; voltas e velocidade); corda partilhada (entrada e saída; saltos simples e mini coreografia individual ou em pares).</p>	<p><b>1º Período</b></p> <p><b>36 a 39 tempos de 50 minutos</b></p>
<p><b>Futebol</b> Regras (início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade) e objetivo de jogo; passe; receção e controlo da bola; condução de bola; drible; finta; remate; remate de cabeça; desmarcação e marcação.</p> <p><b>Badminton</b> Regras e objetivos de jogo; serviço curto e comprido; clear; lob; remate.</p> <p><b>Basquetebol</b> Regras (formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles, bola presa e faltas pessoais) e objetivo do jogo; passe de peito; passe de picado; passe de ombro, receção da bola; dribles, paragem a 1 e 2 tempos, rotação com pé-eixo, lançamento na passada; lançamento parado; marcação e desmarcação.</p> <p><b>Ginástica de solo e Acrobática</b> Ginástica de solo: Rolamento: à frente engrupado, à retaguarda engrupado e à retaguarda com MI afastado e em extensão, à frente com MI afastados e estendidos em plano inclinado, à frente saltado, partindo da posição parada – pés juntos; roda; Passagem por apoio facial invertido (pino de braços), com ajuda; posições de equilíbrio (avião e vela); posições de flexibilidade (ponte, espargata e rã/sapinho); elementos de ligação (afundos, saltos e voltas/piruetas). Ginástica acrobática: <b>Ginástica acrobática</b> Regras de segurança, Pegas; montes; desmontes do tipo simples; figuras de pares; figuras de trios;</p>	<p><b>2º Período</b></p> <p><b>31 a 36 tempos de 50 minutos</b></p>
<p><b>Andebol</b> Regras (início e recomeço do jogo, formas de jogar a bola, violações por dribles e passos, violações da área de baliza, infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações) e objetivo de jogo; passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola, interceção.</p> <p><b>Atletismo</b> Lançamento do Peso</p> <p><b>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 IMC.</p>	<p><b>3º Período</b></p> <p><b>19 a 24 tempos de 50 minutos</b></p>
<p><b>Postura Anatómica</b> Postura anatómica (postura corporal), posturas corretas e posturas incorreta</p>	<p><b>Ao longo do ano letivo</b></p>