

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 e IMC</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>Atletismo</b> Corrida de resistência e Lançamento do peso.</p> <p><b>Voleibol</b> Regras e objetivo de jogo; serviço por baixo; serviço por cima; remate; passe de dedos; manchete; recepção ao serviço.</p> <p><b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> Rope Skipping: corda dupla.</p> <p><b>Outros:</b> Jogos de tabuleiro, jogos didáticos etc (alternativa às condições climáticas e condições físicas da escola)</p>	<p><b>1º Período</b></p> <p><b>36 a 39 tempos de 50 minutos</b></p>
<p><b>Basquetebol</b> Regras objetivo de jogo; passe; recepção; marcação/ desmarcação/ aclaração; linhas de passe; drible (proteção/progressão); ressaltos (ofensivo/defensivo); fintas de arranque em drible; recepção-enquadramento; lançamento em salto; drible de progressão com mudanças de direção pela frente; drible de proteção; passe e corte; ressaltos; posição defensiva básica; enquadramento defensivo.</p> <p><b>Ginástica de solo</b> Rolamentos: à frente encurado, à retaguarda encurado, à frente com MI afastados e estendidos, à retaguarda com MI juntos e estendidos ou afastados, à frente saltado, com alguns passos e chamada a pés juntos; roda; apoio facial invertido finalizado com rolamento à frente encurado; pino de cabeça; posições de equilíbrio; posições de flexibilidade; elementos de ligação.</p> <p><b>Futebol</b> Regras e objetivo de jogo; passe; recepção e controlo da bola; condução de bola; drible; finta; remate; remate de cabeça; desmarcação e marcação; pressão; intercepção e desarme.</p> <p><b>Badminton</b> Regras e objetivos de jogo, serviço curto e comprido, clear, lob, remate, amortie, tática de jogo.</p> <p><b>Atletismo</b> Corrida de velocidade e corrida de estafetas.</p>	<p><b>2º Período</b></p> <p><b>31 a 36 tempos de 50 minutos</b></p>
<p><b>Ginástica acrobática</b> Pegas; montes; desmontes; figuras de pares; figuras de trios e realização de uma pequena coreografia, com as figuras de pares e/ou trios.</p> <p><b>Andebol</b> Regras e objetivo de jogo; passe-recepção em corrida; recepção-remate em salto; drible-remate em salto; remates em suspensão; remates em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos; acompanhamento do jogador com e sem bola; intercepção.</p> <p><b>Softbol</b> Regras e objetivo de jogo; deslocamento; passe-recepção lançamento e batimento.</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.</p>	<p><b>3º Período</b></p> <p><b>19 a 24 tempos de 50 minutos</b></p>