

UNIDADES TEMÁTICAS/ CONTEÚDOS	TEMPOS PREVISTOS
<p>Regras do 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: técnica e ritmo de corrida, controlo do esforço.</p> <p>Basquetebol Regras e objetivo de jogo: início e recomeço do jogo; bola fora; passos; dribles; bola presa; faltas pessoais; três segundos; Técnica: Passe; Recepção; Marcação/ Desmarcação/ Aclaramento; Linhas de passe; Drible (proteção/progressão); Ressalto (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; Ressalto; Posição defensiva básica; Enquadramento defensivo. Situação de jogo 5x5.</p> <p>Futebol Regras e objetivo de jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora e lançamento pela linha lateral, canto e pontapé de canto, principais faltas e incorreções, marcação de livres e de grande penalidade, e bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo. Técnica: passe, recepção e controlo da bola, condução de bola, drible, finta, remate, remate de cabeça, desmarcação e marcação, pressão, interceção e desarme. Situação de jogo.</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas Identificar os vários tipos de dança Desenvolvimento do ritmo, consciência corporal, expressão e comunicação através do corpo com o meio social. Coreografia aberta (aeróbica, zumba, hip hop, social...)</p> <p>Outros: Jogos de tabuleiro, jogos didáticos etc (alternativa às condições climáticas e condições físicas da escola).</p>	<p>1º Período</p> <p>36 a 39 tempos de 50 minutos</p>
<p>Ginástica acrobática Pegas, montes, desmontes, figuras de pares e figuras de trios realizadas numa coreografia musicada.</p> <p>Andebol 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; interceção. Situação de Jogo 7x7.</p> <p>Badminton Regras e objetivos de jogo. Técnica individual: serviço curto e comprido, clear, lob, remate, amorti. Jogo singulares/pares.</p> <p>Tag Rugby Regras e objetivo de jogo; deslocação; passe; finta. Jogo simplificado.</p>	<p>2º Período</p> <p>31 a 36 tempos de 50 minutos</p>
<p>Atletismo Corrida de estafetas.</p> <p>Voleibol Regras e objetivos de jogo: dois toques; transporte; violações da rede e da linha divisória; formas de jogar a bola; número de toques consecutivos por equipa; bola fora; faltas no serviço; rotação ao serviço e sistema de pontuação. Técnica: Serviço por baixo; Serviço por cima; Remate; Passe frente alto (dedos); Manchete; Recepção ao serviço. Situação de jogo 4x4.</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>