

TEMA / CONTEÚDOS	AULAS	PERÍODO LETIVO
<p>APRESENTAÇÃO Apresentação aos alunos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informação sobre normas de funcionamento da disciplina - Informação sobre matéria a lecionar e atividades - Preenchimento das fichas de opções das modalidades 	1	1º
<p>ANDEBOL, BASQUETEBOL, FUTEBOL, VOLEIBOL(opção por três modalidades) Em situação de jogo condicionado e formal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executar ações técnicas e táticas para cumprir o objetivo do jogo. - Conhecer e identificar regras e sinais de arbitragem - Conhecer a execução dos elementos técnico-táticos - Cooperar com os colegas - Aceitar decisões 	48 (1 P) 18 (3 P)	1º e 3º
<p>ATLETISMO (Velocidade, Salto, Lançamento, Barreiras)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executar corrida de velocidade com a máxima velocidade no menor espaço de tempo - Executar um salto utilizando a técnica adequada. - Executar um lançamento utilizando a técnica adequada. - Executar uma corrida de barreiras utilizando a técnica adequada. - Conhecer e identificar os regulamentos específicos de cada disciplina técnica - Conhecer a execução técnica - Conhecer as regras de segurança - Cooperar com os colegas: <ul style="list-style-type: none"> - Nas ajudas - Nas correções técnicas - Na garantia da segurança 	14	2º
<p>BADMINTON</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em situação de jogo 2x2 <ul style="list-style-type: none"> - Executar as ações técnico táticas para cumprir o objetivo do jogo - Conhecer e identificar regras e sinais. - Conhecer a execução dos elementos técnico-táticos - Cooperar com os colegas - Aceitar decisões 	15	2º

NOTA: A área da aptidão física, cujo objetivo é elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, será trabalhada ao longo de todo o ano letivo.