

| Domínio, Tema, Conhecimentos   | Gestão do tempo                      |
|--|--------------------------------------|
| <p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (turma opta por 2):</b><br/> <b>ANDEBOL</b><br/> <b>BASQUETEBOL</b><br/> <b>FUTEBOL</b><br/> <b>VOLEIBOL</b></p> <p>Em situação de jogo condicionado e formal:<br/> - Executar ações técnicas e táticas para cumprir o objetivo do jogo.<br/> - Conhecer e identificar regras e sinais de arbitragem<br/> - Conhecer a execução dos elementos técnico-táticos<br/> - Cooperar com os colegas<br/> - Aceitar decisões.</p>  | <p>12 aulas<br/> +<br/> 12 aulas</p> |
| <p><b>ATLETISMO</b> (Corrida de estafetas, Salto em comprimento ou triplo salto, corrida de resistência)<br/> - Realizar corrida de estafetas com a máxima velocidade no menor espaço de tempo transmitindo e recebendo corretamente o testemunho<br/> - Executar um salto utilizando a técnica adequada.<br/> - Realizar corrida contínua durante 12 minutos<br/> - Conhecer e identificar os regulamentos específicos de cada disciplina técnica<br/> - Conhecer a execução técnica<br/> - Conhecer as regras de segurança<br/> - Cooperar com os colegas:<br/> - Nas ajudas<br/> - Nas correções técnicas<br/> - Na garantia da segurança</p> | <p>11 aulas</p>                      |
| <p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (<b>Danças Sociais ou Danças Tradicionais</b>), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>  | <p>12 aulas</p>                      |
| <p><b>BADMINTON</b></p> <p>- Em situação de jogo 2x2<br/> - Executar as ações técnico táticas para cumprir o objetivo do jogo<br/> - Conhecer e identificar regras e sinais.<br/> - Conhecer a execução dos elementos técnico-táticos<br/> - Cooperar com os colegas<br/> - Aceitar decisões</p>   | <p>11 aulas</p>                      |
| <p><b>EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</b></p> <p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p>  | <p>9 aulas</p>                       |

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.