

| <b>Domínio, Tema, Conhecimentos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Gestão do tempo</b>             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar ações técnicas e táticas para cumprir o objetivo do jogo.</li> <li>- Conhecer e identificar regras e sinais de arbitragem</li> <li>- Conhecer a execução dos elementos técnico-táticos</li> <li>- Cooperar com os colegas</li> <li>- Aceitar decisões.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>14 aulas<br/>+<br/>14 aulas</p> |
| <p><b>ATLETISMO</b> (Corrida de estafetas, Salto em comprimento ou triplo salto, corrida de resistência)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar corrida de estafetas com a máxima velocidade no menor espaço de tempo transmitindo e recebendo corretamente o testemunho</li> <li>- Executar um salto utilizando a técnica adequada.</li> <li>- Realizar corrida contínua durante 12 minutos</li> <li>- Conhecer e identificar os regulamentos específicos de cada disciplina técnica</li> <li>- Conhecer a execução técnica</li> <li>- Conhecer as regras de segurança</li> <li>- Cooperar com os colegas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nas ajudas</li> <li>- Nas correções técnicas</li> <li>- Na garantia da segurança</li> </ul> </li> </ul> | <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>), sequências 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>14 aulas</p>                    |
| <p><b>BADMINTON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de jogo 1x1</li> <li>- Executar as ações técnico táticas para cumprir o objetivo do jogo</li> <li>- Conhecer e identificar regras e sinais.</li> <li>- Conhecer a execução dos elementos técnico-táticos</li> <li>- Cooperar com os colegas</li> <li>- Aceitar decisões</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>15 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>10 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.