

Domínio, Tema, Conhecimentos	Gestão do tempo
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: BASQUETEBOL, FUTEBOL Em situação de jogo condicionado e formal: - 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.	13 aulas 13 aulas
ATLETISMO Na corrida de barreiras, em sequência de movimentos: - Realizar corrida com a máxima velocidade, transpondo barreiras. No triplo salto: - Realizar o salto utilizando a técnica adequada. Na corrida de resistência realizar uma distância pré-definida em 12 minutos	11 aulas
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança),sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	13 aulas
BADMINTON Em situação de jogo 1x1: - Executar o serviço curto e longo para dar início ao jogo - Utilizar vários tipos de batimento consoante a trajetória do volante	14 aulas
GINÁSTICA Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	12 aulas

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.