

Domínio, Tema, Conhecimentos	Gestão do tempo
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (turma opta por 2): ANDEBOL BASQUETEBOL FUTEBOL VOLEIBOL 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.	14 aulas + 14 aulas
ATLETISMO (Corrida de estafetas, Salto em comprimento ou triplo salto, corrida de resistência) - Realizar corrida de estafetas com a máxima velocidade no menor espaço de tempo transmitindo e recebendo corretamente o testemunho - Executar um salto utilizando a técnica adequada. - Realizar corrida contínua durante 12 minutos - Conhecer e identificar os regulamentos específicos de cada disciplina técnica - Conhecer a execução técnica - Conhecer as regras de segurança - Cooperar com os colegas: - Nas ajudas - Nas correções técnicas - Na garantia da segurança	11 aulas
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	14 aulas
BADMINTON - Em situação de jogo 1x1 - 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 aulas
EXPLORAÇÃO DA NATUREZA 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.	10 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.