

1º Período	Objetivos Gerais	Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Nº de Aulas Previstas
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos. 	Condição Física	Força, Resistência, Flexibilidade, Agilidade.	4
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer e compreender a modalidade; ➤ Desenvolver as capacidades motoras de coordenação, equilíbrio, destreza, autonomia e organização; ➤ Desenvolver a noção estética do corpo; ➤ Desenvolver a entreajuda e respeito pelos outros promovendo a aprendizagem de forma a atingir o êxito; ➤ Motivar os alunos e valorizar a prática gímnica como fator de desenvolvimento pessoal e melhor qualidade de vida; ➤ Aplicar e avaliar os fundamentos gímnicos; ➤ Aplicar as regras de segurança; ➤ Aplicar e avaliar as atitudes. 	Ginástica Artística	<p>1 - Elementos Gímnicos no Solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rolamento à frente engrupado ✓ Rolamento à frente encarpado com os membros inferiores afastados ✓ Rolamento à retaguarda engrupado ✓ Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados ✓ Rolamento à retaguarda com os membros inferiores juntos ✓ Rolamento à retaguarda com subida para pino ✓ Apoio facial invertido com 3 apoios (cabeça) ✓ Apoio facial invertido com 2 apoios (braços) ✓ Roda ✓ Aranha atrás ✓ Salto de mãos ✓ Posições de equilíbrio ✓ Posições de flexibilidade <p>2 - Elementos Gímnicos nos Aparelhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trave ✓ Barra Fixa ✓ Cavalo ✓ Paralelas Assimétricas ✓ Paralelas Simétricas 	22

2º Período	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coopera com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo; ➤ Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; ➤ Adequa a sua atuação ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo. ➤ Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate com um e outro pé e de cabeça, c) condução da bola com um e outro pé, d) drible, e) passe, f) finta, g) desmarcação, h) interceção, i) desarme, j) marcação e l) pressão 	Futebol	1- Receção/Controlo de Bola 2- Condução de Bola com o pé direito e com o pé esquerdo 3- Remate com o pé direito e com o pé esquerdo e de cabeça 4- Drible 5- Passe 6- Finta 7- Marcação/ Desmarcação 8- Interceção 9- Desarme 10- Pressão 11- Ações técnico-táticas individuais e coletivas	25
3º Período	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cooperar com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. ➤ Aceitar as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. ➤ Conhecimento de si próprio e compreender os seus limites. ➤ Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo. ➤ Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo da modalidade. ➤ Elevar o nível funcional das capacidades motoras, particularmente de resistência geral de longa e média duração, de força resistente, da força rápida, de flexibilidade, de velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. 	Voleibol	1- Serviço por baixo 2- Serviço por cima 3- Passe 4- Remate 5- Manchete 6- Bloco 7- Deslocamentos e posições ofensivas e defensivas básicas 8- Ações Individuais <ul style="list-style-type: none"> . Operações defensivas . Operações ofensivas 9- Ações Coletivas <ul style="list-style-type: none"> . Combinações de defesa . Combinações de ataque 10- Regras e regulamento	13

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica. ➤ Conhece e utiliza criteriosamente o equipamento específico da atividade: mosquetões, cordas e nós. ➤ Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada. 	Atividades de Natureza	1- Orientação 2- Cordada	
--	---	------------------------	-----------------------------	--