

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 entreaajuda 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 a avaliar as atitudes. 	Ginástica Artística	1 - Elementos Gímnicos no Solo: <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 ✓ Apoio invertido de braços ✓ Apoio invertido de cabeça ✓ Roda ✓ Rondada ✓ Rolamento atrás com subida para pino ✓ Aranha atrás ✓ Posições de equilíbrio 	23	

			✓ Posições de flexibilidade 2- Elementos Gímnicos nos Aparelhos: ✓ Trave ✓ Barra Fixa ✓ Cavalo ✓ Paralelas Assimétricas ✓ Paralelas Simétricas	
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motivar os alunos e valorizar a prática do basquetebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; ➤ Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas; ➤ Compreender e conhecer a modalidade; ➤ Aplicar e avaliar os fundamentos do jogo; ➤ Conhecer e aplicar as regras do jogo; ➤ Aplicar e avaliar as atitudes. 	Basquetebol	1- Recepção e controlo de bola 2- Recepção e controlo de bola 3- Passe de peito 4- Passe picado 5- Drible direto 6- Drible com mudanças de direção 7- Lançamento de distância 8- Lançamento na passada 9- Marcação e desmarcação 10- Transição defesa-ataque 11- Ações técnico-táticas ofensivas e defensivas 12- Jogo reduzido 13- Jogo formal	25

3º Período	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer e compreender a modalidade e seus objetivos de forma a aplicar as principais ações técnico-táticas; ➤ Desenvolver a entreaajuda e respeito pelos outros promovendo a aprendizagem de forma a atingir o êxito pessoal e do grupo; ➤ Motivar os alunos e valorizar a prática destas modalidades como fator de melhoria da qualidade de vida; ➤ Aplicar e avaliar os fundamentos da modalidade; ➤ Aplicar as regras de segurança; ➤ Aplicar e avaliar atitudes; ➤ Respeito pelos outros. 	Desportos de Raquete	<p>1- Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Clear ✓ Lob ✓ Drive ✓ Remate ✓ Amorti ✓ Serviço curto ✓ Serviço longo ✓ Jogo de singulares ✓ Jogo de pares <p>2- Ténis</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Serviço ✓ Batimento de direita ✓ Batimento de esquerda ✓ Jogo de singulares ✓ Jogo de pares ✓ Regras e Regulamentos 	13
-------------------	--	----------------------	---	----