

3.º Ciclo

1º e 2º Semestre – 11/set/2026 a 25/jan/2027 - 4/fev/2027 a 11/jun/2027

Domínios / Temas	Conceitos / Conteúdos	Tempos Letivos
Domínio dos Conhecimentos	Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. Participa activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos colegas, quer no papel de parceiros quer no de adversários Aceitando o apoio dos colegas nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do outro e as dificuldades reveladas por eles Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma Interessando-se e apoiando os esforços dos colegas com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do outro Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos colegas com interesse e objectividade Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes Revela e aplica conhecimentos inerentes às actividades seleccionadas e sobre outros conteúdos abordados. Cumprir as normas e regulamentos (pontualidade, assiduidade, respeito, higiene, preparação, preservação e arrumação do material, etc)	*A definir
Domínio da Aptidão Física	<i>Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma</i>	*A definir
Domínio das Actividades Físicas	Ginástica Solo, Aparelhos, Rítmica e Acrobática: - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correcções, aceitando e dando sugestões, que favoreçam a melhoria das suas prestações. - Identifica e corrige os seus erros e dos colegas. - Conhece o nome das habilidades gímnicas e três das suas componentes críticas. - Conhece o nome dos aparelhos. - Conhece as regras de segurança, transporte, arrumação e preservação do material Atletismo Corrida, Corrida de Velocidade, Corrida de Barreiras, Estafetas e Salto em Altura: - Cooperar com os colegas, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que permitam a sua melhoria. - Conhece o modo de execução das diferentes técnicas, bem como o regulamento. - Identifica e corrige os seus erros e dos colegas. - Identifica e descreve as fases das diferentes corridas. - Conhece e identifica: • “Falsa partida” • Voz de partida: “aos seus lugares/pronto/saída • Diferentes formas de partidas • Situações de desqualificações Corrida de Barreiras: Coordenação e Flexibilidade, técnica de transposição, ritmo de passada Estafetas: entrega do testemunho, sinal de entrega, zona de balanço e transmissão do testemunho Salto em altura: corrida de aproximação, chamada, fase aérea e queda Identifica e realiza diferentes técnicas de salto Dança Aeróbica, Merengue, Rumba e Salsa: - Cooperar com os colegas, incentiva e apoia a sua participação na actividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correcções) que lhe são dirigidas. - Identifica e corrige os seus erros e dos colegas.	*A definir

Domínios / Temas	Conceitos / Conteúdos	Tempos Letivos
	Orientação - Coopera com os colegas, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que permitam a sua melhoria. - Identifica e corrige os seus erros e dos colegas; - Identifica os principais métodos de determinação dos pontos cardeais, com e sem bússola; - Identifica os quatro componentes essenciais de uma carta ou mapa (Orientação, legenda, escala e título); - Identifica a regra do 1-2-3 e a técnica do polegar Badminton - Coopera com os colegas, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que permitam a sua melhoria. - Identifica e corrige os seus erros e dos colegas. - Aceita as decisões de arbitragem, conhecendo os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os colegas e adversários, evitando acções que coloquem a sua integridade física em perigo, mesmo que isso implique desvantagem. - Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, executa as principais acções técnico - tácticas, bem como identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes batimentos: Clear, Lob e Serviço Jogos Desportivos Colectivos Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol: - Coopera com os colegas, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que permitam a sua melhoria. - Identifica e corrige os seus erros e dos colegas. - Aceita as decisões de arbitragem, conhecendo os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os colegas e adversários, evitando acções que coloquem a sua integridade física em perigo, mesmo que isso implique desvantagem. - Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais acções técnico - tácticas e as regras do jogo. Rugby Bitoque Coopera com os colegas, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que permitam a sua melhoria. - Identifica e corrige os seus erros e dos colegas. - Aceita as decisões de arbitragem, conhecendo os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os colegas e adversários, evitando acções que coloquem a sua integridade física em perigo, mesmo que isso implique desvantagem. - Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais acções técnico - tácticas e as regras do jogo.	

(*) Nº de aulas a definir após avaliação inicial