

UNIDADE: **EDUCAÇÃO DESPORTIVA**

ANO : **5º,6º, 7º, 8º e 9º**

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver as capacidades motoras</li><li>- Conhecer e aplicar aspectos da prevenção desportiva</li><li>- Organizar a activação e o retorno à calma</li><li>- Avaliar atitudes</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Resistência, força, flexibilidade, velocidade e agilidade</li><li>- Activação, retorno à calma, sistema locomotor, sistema circulatório, sistema respiratório, sistema nervoso, frequência cardíaca, frequência respiratória, alimentação, repouso e exercício físico</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do atletismo</li><li>- Saber identificar as actividades atléticas e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do atletismo</li><li>- Identificação das actividades atléticas e as regras de competição</li><li>- Corrida de velocidade, corrida de barreiras, corrida de estafeta, corrida de resistência, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do dardo e do peso</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **ATLETISMO**

ANO : 8º e 9º

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor Qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do atletismo</li><li>- Saber identificar as actividades atléticas e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do atletismo</li><li>- Identificação das actividades atléticas e as regras de competição</li><li>- Corrida de velocidade, corrida de barreiras, corrida de estafeta, corrida de resistência, salto em comprimento, salto em altura, triplo salto, lançamento do dardo e do peso</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **ANDEBOL**

ANO : 7º,8º e 9º

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do andebol como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor Qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do andebol e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos e táticos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do andebol</li><li>- Identificação do andebol e respectivas regras</li><li>- Exercícios técnicos e táticos</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **VOLEIBOL**

ANO : 7º,8º e 9º

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do voleibol como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor Qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do voleibol e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos e táticos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do voleibol</li><li>- Identificação do voleibol e respectivas regras</li><li>- Exercícios técnicos e táticos</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **BASQUETEBOL**

ANO : 7º, 8º e 9º

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do basquetebol como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do basquetebol e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos e táticos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do basquetebol</li><li>- Identificação do basquetebol e respectivas regras</li><li>- Exercícios técnicos e táticos</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **FUTEBOL**

ANO : 7º, 8º e 9º

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do futebol como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do futebol e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos e táticos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do futebol</li><li>- Identificação do futebol e respectivas regras</li><li>- Exercícios técnicos e táticos</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **GINÁSTICA**

ANO : **5º, 6º, 7º, 8º e 9º**

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática das actividades gímnicas como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução da ginástica</li><li>- Saber identificar as actividades gímnicas</li><li>- Realizar exercícios técnicos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução da ginástica</li><li>- Identificação das actividades gímnicas</li><li>- Exercícios técnicos no solo e com trampolins</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li><li>-</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **LUTA**

ANO : **5º e 6º**

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática da luta como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução da luta</li><li>- Saber identificar as actividades de luta</li><li>- Realizar exercícios técnicos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução da luta</li><li>- Identificação das actividades de luta</li><li>- Exercícios técnicos de luta</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **RÂGUEBI**

ANO : **5º**

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do râguebi como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do râguebi e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos e táticos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do râguebi</li><li>- Identificação do râguebi e respectivas regras</li><li>- Exercícios técnicos e táticos</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **FUTEBOL**

ANO : **5º e 6º**

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do futebol como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do futebol e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos e táticos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do futebol</li><li>- Identificação do futebol e respectivas regras</li><li>- Exercícios técnicos e táticos</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AValiação	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **VOLEIBOL**

ANO : **5º e 6º**

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do voleibol como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do voleibol e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos e táticos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do voleibol</li><li>- Identificação do voleibol e respectivas regras</li><li>- Exercícios técnicos e táticos</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **ATLETISMO**

ANO : **6º**

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do atletismo</li><li>- Saber identificar as actividades atléticas e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do atletismo</li><li>- Identificação das actividades atléticas e as regras de competição</li><li>- Corrida de velocidade, corrida de barreiras, corrida de estafeta, corrida de resistência, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **ATLETISMO**

ANO : **5º**

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do atletismo</li><li>- Saber identificar as actividades atléticas e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do atletismo</li><li>- Identificação das actividades atléticas e as regras de competição</li><li>- Corrida de velocidade, corrida de barreiras, corrida de estafeta, corrida de resistência, salto em comprimento, salto em altura, arremesso da bola</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **BASQUETEBOL**

ANO : **6º**

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática do basquetebol como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer a origem e evolução do basquetebol e as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos e táticos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Origem e evolução do basquetebol</li><li>- Identificação do basquetebol e respectivas regras</li><li>- Exercícios técnicos e táticos</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>

UNIDADE: **JOGOS**

ANO : **5º**

DURAÇÃO: \_\_\_\_\_ horas

OBJECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e valorizar a prática dos jogos como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida</li><li>- Conhecer as suas regras</li><li>- Realizar exercícios técnicos e tácticos</li></ul>
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificação dos jogos e respectivas regras</li><li>- Exercícios técnicos e tácticos</li><li>- Responsabilidade, cooperação e “espírito desportivo”</li></ul>
AValiação	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação escrita</li><li>- Avaliação prática</li><li>- Trabalhos</li><li>- “Saber estar”</li></ul>