

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Capacidades Condicionais e Coordenativas Gerais | | | | | | | | |
| Resistência Geral; | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Força Resistente; | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Força Rápida; | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Força Rápida; | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Velocidade de Reação Simples e Complexa; | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Velocidade de Execução; | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Velocidade de Deslocamento; | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Destreza Geral; | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Destreza Específica. | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Conhecimentos Relativos aos Fatores de Aptidão Física | | | | | | | | |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Jogos Pré-Desportivos (nível avançado) | | | | | | | | |
| Jogo do meio; | X | X | | | | | | |
| Jogo dos 10 passes; | X | X | | | | | | |
| Bola ao Capitão; | X | X | | | | | | |
| Jogo do Mata; | X | X | | | | | | |
| Futebol Humano; | X | X | | | | | | |
| Comportamentos simplificados aplicados a todos os jogos: | | | | | | | | |
| Movimentação no sentido de possibilitar a equipa de conquistar o objetivo do jogo; | X | X | | | | | | |
| Movimentação no sentido de dificultar a equipa adversária de conquistar o objetivo do jogo. | X | X | | | | | | |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Desportos Coletivos – Futsal / Futebol | | | | | | | | |
| História da Modalidade. | | X | | | | | | |
| Regras da Modalidade e sua aplicação prática. | X | X | X | X | X | | X | |
| Ações técnicas: | | | | | | | | |
| Passe; | X | X | X | X | X | | X | |
| Receção; | X | X | X | X | X | | X | |
| Condução; | X | X | X | X | X | | X | |
| Remate; | X | X | X | X | X | | X | |
| Drible; | | | X | X | X | | X | |
| Técnica de G.R. | | | X | X | X | | X | |
| Ações táticas: | | | | | | | | |
| Marcação; | | X | X | X | X | | X | |
| Contenção defensiva; | | | X | X | X | | X | |
| Cobertura defensiva; | | | X | X | X | | X | |
| Pressão sobre adversário portador da bola; | | | X | X | X | | X | |
| Desmarcação; | | X | X | X | X | | X | |
| Procura de espaços vazios. | X | X | X | X | X | | X | |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Desportos Coletivos – Voleibol | | | | | | | | |
| História da Modalidade. | | X | | | | | | |
| Regras da Modalidade e sua aplicação prática. | X | X | X | | X | X | X | X |
| Ações técnicas: | | | | | | | | |
| Posição de base; | X | X | X | | X | X | X | X |
| Serviço por baixo; | X | X | X | | X | X | X | X |
| Passe de frente; | X | X | X | | X | X | X | X |
| Manchete; | X | X | X | | X | X | X | X |
| Serviço por cima; | | | X | | X | X | X | X |
| Remate em apoio; | | | X | | X | X | X | X |
| Passe de costas; | | | X | | X | X | X | X |
| Amorti; | | | X | | | X | X | X |
| Remate em Suspensão; | | | X | | | X | X | X |
| Bloco; | | | X | | | | X | X |
| Serviço em suspensão; | | | X | | | | | X |
| Ações táticas: | | | | | | | | |
| Receção ao serviço / ataque adversário; | | | | | X | X | X | X |
| Segundo toque da equipa a preparar ataque; | | | | | X | X | X | X |
| Preparação do Remate; | | | | | X | X | X | X |
| Proteção ao ataque; | | | | | | X | X | X |
| Deslocamento para enquadramento defensivo; | | | | | X | X | X | X |
| Cobertura ao Bloco; | | | | | | X | X | X |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|--|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Desportos Coletivos – Basquetebol | | | | | | | | |
| História da Modalidade; | | X | | | | | | |
| Regras da Modalidade e sua aplicação prática; | X | X | | X | X | X | X | X |
| Ações técnicas: | | | | | | | | |
| Posição de base defensiva; | | | | X | X | X | X | X |
| Posição de base ofensiva (tripla-ameaça); | | | | X | X | X | X | X |
| Passe de Peito; | X | X | | X | X | X | X | X |
| Passe Picado; | X | X | | X | X | X | X | X |
| Passe de Ombro; | | | | X | X | X | X | X |
| Drible de progressão / proteção; | X | X | | X | X | X | X | X |
| Drible com mudança de direção; | | | | X | X | X | X | X |
| Lançamento em apoio; | X | X | | X | X | X | X | X |
| Lançamento em suspensão; | | | | X | X | X | X | X |
| Lançamento na passada (bilateral); | | | | X | X | X | X | X |
| Ressalto ofensivo / defensivo; | | | | X | X | X | X | X |
| Ações táticas: | | | | | | | | |
| Desmarcação (passe e corta) / Marcação; | | X | | X | X | X | X | X |
| Aclaramento; | | | | | X | X | X | X |
| Ocupação equilibrada do espaço de jogo defensiva / ofensivamente | | | | X | X | X | X | X |
| Bloqueio direto e indireto; | | | | | | X | X | X |
| Contra-ataque. | | | | | X | X | X | X |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Desportos Coletivos – Andebol | | | | | | | | |
| História da Modalidade. | | | X | | | | | |
| Regras da Modalidade e sua aplicação prática. | | | | X | | X | | X |
| Ações técnicas: | | | | | | | | |
| Posição de base defensiva; | | | X | X | | X | | X |
| Deslocamento defensivo (frontal, lateral e de recuo); | | | X | X | | X | | X |
| Passe de ombro; | | | X | X | | X | | X |
| Passe picado; | | | | X | | X | | X |
| Drible em progressão; | | | X | X | | X | | X |
| Receção; | | | X | X | | X | | X |
| Remate em apoio; | | | X | X | | X | | X |
| Remate em salto; | | | | X | | X | | X |
| Remate em suspensão; | | | | | | X | | X |
| Remate de anca; | | | | | | | | X |
| Remate com abertura de ângulo; | | | | | | | | X |
| Remate em basculação; | | | | | | | | X |
| Finta; | | | | | | X | | X |
| Ações táticas: | | | | | | | | |
| Ação defensiva coletiva (deslizamento); | | | | X | | X | | X |
| Marcação individual; | | | | X | | X | | X |
| Marcação de vigilância; | | | | | | | | X |
| Cruzamento; | | | | | | | | X |
| Bloqueio; | | | | X | | X | | X |
| Ecrã; | | | | | | X | | X |
| Marcação de controlo; | | | | | | | | X |
| Desmarcação; | | | X | X | | X | | X |
| Ataque ao espaço. | | | | X | | X | | X |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|--|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Ginástica – Ginástica de solo | | | | | | | | |
| Conhecimento teórico da realização técnica de cada elemento gímnico. | X | X | X | | | | | |
| Elemento gímnico: | | | | | | | | |
| Rolamento à frente engrupado; | X | X | X | | | | | |
| Rolamento à frente terminando com pernas afastadas e estendidas; | | X | X | | | | | |
| Rolamento à frente terminando com pernas unidas e estendidas; | | X | X | | | | | |
| Rolamento à frente saltado (engrupado); | | | X | | | | | |
| Rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas; | X | X | X | | | | | |
| Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e estendidas; | | X | X | | | | | |
| Rolamento à retaguarda com passagem por Apoio Facial Invertido; | | | X | | | | | |
| Apoio Facial Invertido; | | X | X | | | | | |
| Apoio Facial Invertido com rolamento à frente; | | X | X | | | | | |
| Roda; | | X | X | | | | | |
| Rodada; | | | X | | | | | |
| Avião; | X | X | X | | | | | |
| Ponte; | X | X | X | | | | | |
| Bandeira; | | | | | | | | |
| Elementos de ligação (saltos, afundos e voltas); | X | X | X | | | | | |
| Salto de Mãos; | | | | | | | | |
| Conhecimento e aplicação das técnicas de ajuda. | | | X | | | | | |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|--|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Ginástica – Ginástica de aparelhos | | | | | | | | |
| Conhecimento teórico da realização técnica de cada elemento gímnico. | X | X | X | | | | | |
| Elemento gímnico: | | | | | | | | |
| Reuther - Salto de Eixo (no plinto transversal); | X | | X | | | | | |
| Reuther - Salto de Eixo (no plinto longitudinal); | | X | | | | | | |
| Reuther - Salto entre mãos (no plinto longitudinal); | | | X | | | | | |
| Mini-Trampolim – Salto em extensão; | X | X | X | | | | | |
| Mini-Trampolim – Salto engrupado; | X | X | X | | | | | |
| Mini-Trampolim – Salto com pirueta; | | X | X | | | | | |
| Mini-Trampolim – Salto de carpa com membros inferiores afastados; | | X | X | | | | | |
| Mini-Trampolim – Salto Mortal engrupado; | | | | | | | | |
| Trave Olímpica – Entrada a um pé; | | | | | | | | |
| Trave Olímpica - Entrada transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos reuther; | | | | | | | | |
| Trave Olímpica – Marcha em bicos de pés; | | | | | | | | |
| Trave Olímpica – Meia-Volta; | | | | | | | | |
| Trave Olímpica – Salto de gato; | | | | | | | | |
| Trave Olímpica – Salto enjambé; | | | | | | | | |
| Trave Olímpica – Avião; | | | | | | | | |
| Trave Olímpica – Rolamento à frente com saída de pernas afastadas; | | | | | | | | |
| Trave Olímpica - Saída em Salto. | | | | | | | | |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|--|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Ginástica – Ginástica acrobática | | | | | | | | |
| Conhecimento teórico da realização técnica de cada elemento gímnico. | | | | | X | X | | |
| Elemento gímnico: | | | | | | | | |
| Pegas; | | | | | X | X | | |
| Montes; | | | | | X | X | | |
| Desmontes; | | | | | X | X | | |
| Posições de pares; | | | | | X | X | | |
| Trios; | | | | | X | X | | |
| Quadras; | | | | | X | X | | |
| Pirâmides; | | | | | X | X | | |
| Afundos; | | | | | X | X | | |
| Piruetas; | | | | | | X | | |
| Rolamentos; | | | | | | X | | |
| Tesouras; | | | | | | X | | |
| Elaboração de Coreografias. | | | | | X | X | | |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|--|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Atletismo | | | | | | | | |
| Conhecimento teórico da realização técnica de cada disciplina. | X | X | X | X | X | | X | |
| Corrida de Velocidade; | X | X | X | X | X | | X | |
| Partida de 2 apoios; | X | X | X | X | X | | X | |
| Partida de blocos; | | | X | X | | | | |
| Corrida de Estafeta; | X | X | X | X | X | | X | |
| Corrida de Barreiras; | | | X | X | | | X | |
| Corrida de Resistência; | X | X | X | | | | X | |
| Salto em altura – técnica de tesoura; | X | X | | X | X | | | |
| Salto em altura – fosbury-flop; | | | X | X | X | | X | |
| Lançamento do Peso. | | | X | X | X | | X | |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Jogos de Raquetes – Ténis | | | | | | | | |
| História da Modalidade. | | | | | | | | |
| Regras da Modalidade e sua aplicação prática. | | | | | | X | X | X |
| | | | | | | | | |
| Tipos de Pega; | | | | | | X | X | X |
| Posição de Atenção; | | | | | | X | X | X |
| Deslocamentos; | | | | | | X | X | X |
| Batimento de Direita; | | | | | | X | X | X |
| Batimento de Esquerda; | | | | | | X | X | X |
| Vólei de direita; | | | | | | X | X | X |
| Vólei de esquerda; | | | | | | X | X | X |
| Lob; | | | | | | X | X | X |
| TopSpin; | | | | | | X | X | X |
| Amortie; | | | | | | | | X |
| Serviço por baixo; | | | | | | X | X | |
| Serviço por cima; | | | | | | X | X | X |
| Smash; | | | | | | | | X |
| Efeito Cortado; | | | | | | | | X |
| Efeito Liftado; | | | | | | | | X |
| Passing-Shot. | | | | | | | | X |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Jogos de Raquetes – Badminton | | | | | | | | |
| História da Modalidade. | | X | | | | | | |
| Regras da Modalidade e sua aplicação prática. | X | X | X | X | X | | | |
| Gestos Técnicos: | | | | | | | | |
| Tipos de Pega; | X | X | X | X | X | | | |
| Posição de Base; | X | X | X | X | X | | | |
| Deslocamentos; | X | X | X | X | X | | | |
| Clear; | X | X | X | X | X | | | |
| Lob; | X | X | X | X | X | | | |
| Serviço curto; | X | X | X | X | X | | | |
| Serviço longo; | | X | X | X | X | | | |
| Smash; | | | | X | X | | | |
| Drive; | | | X | X | X | | | |
| Amorti. | | | | | X | | | |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|--|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Orientação | | | | | | | | |
| História da Modalidade. | | | | | | | | |
| Regras da Modalidade e sua aplicação prática. | | | X | | | X | | X |
| Identificação simbologia básica; | | | X | | | X | | X |
| Leitura e orientação do mapa; | | | X | | | X | | X |
| Identificação pontos de referência e localização no espaço envolvente; | | | X | | | X | | X |
| Preenchimento correto do cartão de controlo; | | | X | | | X | | X |
| Doseia o esforço de forma a resistir à fadiga; | | | | | | X | | X |
| Seleção do melhor (mais rápido) percurso; | | | | | | X | | X |
| Preservação do equilíbrio ecológico. | | | | | | X | | X |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|--|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Tiro com Arco | | | | | | | | |
| Montagem e Desmontagem a corda do arco; | | | | | | | | X |
| Posição base de tiro; | | | | | | | | X |
| Colocação da flecha na corda; | | | | | | | | X |
| Alinhamento dos segmentos na direcção do alvo; | | | | | | | | X |
| "Disparo". | | | | | | | | X |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|--|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Natação | | | | | | | | |
| História da natação; | X | X | X | | | | | |
| Adaptação ao meio aquático; | X | X | X | | | | | |
| Coordenação Respiratória; | X | X | X | | | | | |
| Equilíbrio hidrodinâmico; | X | X | X | | | | | |
| Conhecimento teórico de cada estilo abordado; | | | | X | X | X | X | |
| Coordenação e combinação respiratória com ações propulsivas; | | | | | | | | |
| - Mergulho (de cabeça); | X | X | X | X | X | X | X | |
| - Técnica de Crol; | X | X | X | X | X | X | X | |
| - Técnica de Costas; | | | | X | X | X | X | |
| - Técnica de Bruços; | | | | | | X | X | |
| - Técnicas de Viragens; | | | | X | X | X | X | |
| - Técnica de Mariposa; | | | | | | | | |
| Percurso de 4 "piscinas"- estilos. | | | | | | | | |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Musculação - Cardiofitness | | | | | | | | |
| Conhece e aplica regras de segurança no Ginásio. | | | | | | | X | X |
| Conhece nome de aparelhos. | | | | | | | X | X |
| Conhece grupos musculares envolvidos em cada exercício. | | | | | | | X | X |
| Conhece os diferentes tipos de trabalho a realizar na musculação e efeitos dos mesmos. | | | | | | | X | X |
| Relaciona o número de repetições, séries, intervalo entre repetições e velocidade de execução em cada tipo de trabalho. | | | | | | | X | X |
| Executa corretamente os exercícios abordados. | | | | | | | X | X |
| Conhece os efeitos do trabalho de Cardiofitness. | | | | | | | X | X |
| Identifica máquinas específicas de Cardiofitness e grupos musculares envolvidos. | | | | | | | X | X |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Introdução à Dança | | | | | | | | |
| Noção corporal | | | | X | | X | | X |
| Noção de tempo | | | | X | | X | | X |
| Noção de espaço | | | | X | | X | | X |
| Energia | | | | X | | X | | X |
| Relação | | | | X | | X | | X |
| Criatividade | | | | X | | X | | X |
| Coreografia | | | | X | | X | | X |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|--|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Danças Sociais | | | | | | | | |
| Rumba Quadrada: | | | | | | X | | X |
| Noção Ritmo; | | | | | | X | | X |
| Coordenação; | | | | | | X | | X |
| Fluidez; | | | | | | X | | X |
| Sintonia; | | | | | | X | | X |
| Conhecimento teórico dos Passos Básicos; | | | | | | X | | X |
| Elaboração de uma Coreografia. | | | | | | X | | X |
| Merengue: | | | | X | | X | | X |
| Noção Ritmo; | | | | X | | X | | X |
| Coordenação; | | | | X | | X | | X |
| Fluidez; | | | | X | | X | | X |
| Sintonia; | | | | X | | X | | X |
| Conhecimento teórico dos Passos Básicos; | | | | X | | X | | X |
| Elaboração de uma Coreografia. | | | | X | | X | | X |

| CONTEÚDOS | ANO DE ESCOLARIDADE | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º |
| Danças Urbanas | | | | | | | | |
| Conhece a Cultura Urbana; | | | | X | | X | | X |
| Linguagem Corporal; | | | | X | | X | | X |
| Noção de Ritmo; | | | | X | | X | | X |
| Passos básicos de hip-hop. | | | | X | | X | | x |