

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