

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

Bloco	Título	Temas/Subtemas	Aprendizagens essenciais	Descritores do Perfil do Aluno	Domínios da Educação para a Cidadania
1	Movimento efervescente: Atletismo.	Atletismo;  Capacidades motoras.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: ATLETISMO Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
2	A força em movimento: capacidades motoras.	Aptidão física;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
3	Impulsionar o salto.	Atletismo;  Capacidades motoras.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:  ATLETISMO Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas,</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.		
4	Habilidades motoras.	Aptidão física;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
5	Basquetebol em casa.	Jogos desportivos coletivos-  Basquetebol.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS BASQUETEBOL Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>		
6	Aptidão física: o atleta que há em ti.	<p>Aptidão física;</p> <p>Capacidades motoras;</p> <p>Educação para a saúde.</p>	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
7	Testes de aptidão física: FITescola.	<p>Aptidão física;</p> <p>Capacidades motoras;</p> <p>Educação para a saúde.</p>	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
8	Gincana de jogos desportivos coletivos.	Jogos desportivos coletivos.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.		
9	Caracterizar o desporto.	Jogos desportivos coletivos.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Interculturalidade
10	Basquetebol: progride no Drible.	Jogos desportivos coletivos-  Basquetebol.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS BASQUETEBOL</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
11	O estilo de vida ativo e saudável de um atleta.	Jogos desportivos coletivos;	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS FUTEBOL</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Interculturalidade

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

		Futebol;  Educação para a saúde;  Cidadania.	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>		
12	Aptidão física e saúde.	Aptidão física;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
13	Correr, saltar e lançar.	Atletismo;	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: ATLETISMO Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas,</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

		Capacidades motoras.	lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.		
14	Vamos treinar com uma toalha.	Aptidão física;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
15	Basquetebol: regras e técnicas de drible.	Jogos desportivos coletivos-  Basquetebol.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS BASQUETEBOL Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>		
16	Atreve-te no voleibol: para aprender basta querer.	Jogos desportivos coletivos-  Voleibol.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS VOLEIBOL</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
17	Voleibol: regulamento da modalidade.	Jogos desportivos coletivos-  Voleibol.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS VOLEIBOL</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		
18	Fundamentos do voleibol.	Jogos desportivos coletivos-  Voleibol.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>VOLEIBOL Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
19	Potencia o corpo: treina em casa.	Aptidão física;  Capacidades motoras;	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

		Educação para a saúde.	<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>		
20	Ténis em casa.	Jogos de raquetes-  Ténis.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:</p> <p>OUTRAS</p> <p>TÉNIS</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (badminton, ténis e ténis de mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
21	Outra raqueta, outra modalidade: o Badminton.	Jogos de raquetes-  Badminton.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:</p> <p>OUTRAS</p> <p>BADMINTON</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
22	Cuidados com a saúde.	Aptidão física;	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

		Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.		
23	Dança: rumba quadrada.	Atividades rítmicas expressivas-  Dança.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS DANÇA Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Interculturalidade
24	Dança: chá chá chá.	Atividades rítmicas expressivas-  Dança.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS DANÇA	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Interculturalidade

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			<p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>		
25	Aptidão física e frequência cardíaca.	<p>Aptidão física;</p> <p>Capacidades motoras;</p> <p>Educação para a saúde.</p>	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
26	Condição física: treino em casa.	<p>Aptidão física;</p> <p>Capacidades motoras;</p> <p>Educação para a saúde.</p>	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

27	Como jogar futsal.	Jogos desportivos coletivos-  Futsal.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS FUTSAL</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
28	Fundamentos do futsal.	Jogos desportivos coletivos-  Futsal.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS FUTSAL</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>		
29	Ginástica de solo (1).	Ginástica.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
30	Ginástica de solo (2).	Ginástica.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.		
31	Desafia a tua aptidão física.	Aptidão física;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
32	Futsal: técnica e performance.	Jogos desportivos coletivos-  Futsal.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS FUTSAL Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.		
33	Jogos olímpicos e paraolímpicos.	Desportos de combate;  Ética e espírito desportivo;  Cidadania.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: OUTROS DESPORTOS DE COMBATE Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Interculturalidade  Segurança, Defesa e Paz
34	Jogos desportivos coletivos: andebol.	Jogos desportivos coletivos-  Andebol.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS ANDEBOL Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol, andebol e voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções,	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.		
35	Andebol: técnica e condição física.	Jogos desportivos coletivos-  Andebol.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS ANDEBOL Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
36	Atletismo: técnica de corrida.	Atletismo;  Capacidades motoras.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS ATLETISMO Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			<p>exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>		
37	Judo em casa.	<p>Desportos de combate;</p> <p>Aptidão física;</p> <p>Capacidades motoras.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:</p> <p>OUTROS</p> <p>DESPORTOS DE COMBATE</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate (luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	<p>Saúde</p> <p>Segurança, Defesa e Paz</p>
38	Treina a tua força.	Aptidão física;	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

		Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. <b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b> Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.		
39	Ginástica de aparelhos: minitrampolim.	Ginástica.	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:</b> <b>GINÁSTICA</b> Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. <b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. <b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b> Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
40	Capacidade motora: força.	Aptidão física;  Capacidades motoras;	<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

		Educação para a saúde.	ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.		
41	Mobilidade, estabilidade e flexibilidade.	Aptidão física;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.  ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
42	Experimenta a tua condição física.	Aptidão física;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.  ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
43	Atletismo: saltos.	Atletismo;	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: ATLETISMO	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

		Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.		
44	Dança tradicional: erva cidreira.	Atividades rítmicas expressivas-  Dança.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS DANÇA Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Interculturalidade
45	Alimentação saudável e exercício físico.	Aptidão física;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

46	Futsal com a melhor guarda-redes do mundo.	Jogos desportivos coletivos-  Futsal.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS FUTSAL Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Interculturalidade
47	Ginástica de solo.	Ginástica.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: GINÁSTICA Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.		
48	Coreografa a tua força.	Aptidão física; Capacidades motoras; Educação para a saúde.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
49	Voleibol: passe e manchete.	Jogos desportivos coletivos-  Voleibol.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS VOLEIBOL Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
50	Testes de aptidão física: FITescola.	Aptidão física; Capacidades motoras;	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

		Educação para a saúde.	sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.		
51	Atividades de exploração da Natureza: canoagem.	Atividades de exploração da Natureza-  Canoagem.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA CANOAGEM ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Educação Ambiental
52	Condição física: método Tabata.	Aptidão Física;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			e a qualidade do meio ambiente.		
53	Corfebol.	Jogos desportivos coletivos-  Corfebol.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS CORFEBOL</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
54	Atletismo: técnica de lançamento.	Atletismo;  Capacidades motoras.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: ATLETISMO</p> <p>Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			desenvolvimento das capacidades motoras.		
55	Atividades de exploração da Natureza: orientação.	Atividades de exploração da Natureza;  Orientação.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: OUTRAS ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA ORIENTAÇÃO Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Educação Ambiental
56	Atividades de exploração da natureza: <i>surfing</i> .	Atividades de exploração da Natureza-  <i>Surfing</i> .	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA SURFING ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Interculturalidade  Educação Ambiental

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.		
57	<i>Padel.</i>	Jogos de raquetes-  <i>Padel.</i>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: OUTRAS RAQUETES PADEL</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
58	Saúde e condição física.	Aptidão física;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde.	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde, identificando os aspetos que estão relacionados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras,</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.		
59	Atletismo: aprender a saltar com a campeã Naide Gomes.	Atletismo;  Capacidades motoras;  Educação para a saúde;  Cidadania;  Olimpismo.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: ATLETISMO Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Interculturalidade
60	<i>Boccia e goalball.</i>	Desporto adaptado;  Cidadania.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: OUTRO DESPORTO ADAPTADO</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Direitos Humanos

## Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

## Disciplina: Educação Física

			Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.		
61	Taekwondo.	Desportos de combate;  Ética e espírito desportivo;  Olimpismo;  Cidadania.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: OUTROS DESPORTOS DE COMBATE</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Segurança, Defesa e Paz
62	Desportos de combate e valores desportivos.	Desportos de combate;  Ética e espírito desportivo;  Olimpismo;  Cidadania.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: OUTROS DESPORTOS DE COMBATE</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Interculturalidade  Segurança, Defesa e Paz

Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.		
63	Ensino das técnicas de natação.	Natação;  Olimpismo.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: OUTRAS, NATAÇÃO Deslocar-se com segurança no meio aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. ÁREA DOS CONHECIMENTOS Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde  Interculturalidade

#EstudoEmCasa 2020/2021

Blocos Pedagógicos Temáticos 3.º Ciclo

Disciplina: Educação Física