

Disciplina: **Educação Física**
Programa – Síntese Ensino Básico

| Área | MATÉRIAS | | Área | APTIDÃO FÍSICA | Área | CONHECIMENTOS | |
|---------------------------|---|--|-----------------------|---|---|--|--|
| Atividades Físicas | A.1 <i>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</i> | 1. Basquetebol 2. Voleibol 3. Andebol 4. Futebol | Aptidão Física | 16. FITNESSGRAM (Bateria de Testes) - Resistência Vai-Vem - Força Superior Flexões de braços Extensões de braços - Força média - Abdominais Modif. - Flexibilidade de ombros - Flexibilidade de pernas 17. Outros - Velocidade 40 metros - Força Inferior Salto em comprimento em balanço | Conhecimentos | ÁREA "A" Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física | |
| | A.2 <i>GINÁSTICA</i> | 5. Solo 6. Acrobática 7. Aparelhos 7.1 Plinto 7.2 Mini Trampolim 7.3 Barra Fixa 7.4 Paralelas Simétricas 7.5 Trave 7.6 Corda | | | | | |
| | A.3 <i>RAQUETES</i> | 8. Badminton | | | | | |
| | A.4 <i>PATINS</i> | 9. Patinagem | | | | | |
| | A.5 <i>DANÇA</i> | 10. Livre 11. Social 12. Folclore | | | | | |
| | A.6 <i>ATLETISMO</i> | 13. Barreiras 14. Lançamento do Peso 15. Salto em altura | | | | | |
| | | | | | ÁREA "B" Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas | | |