



**COLÉGIO CAMPO DE FLORES**  
**9º Ano de Escolaridade**

**Ano Letivo 2011/2012 – Mapa Síntese de Conteúdos a Lecionar**  
**Áreas Disciplinares Curriculares**



DISCIPLINAS	1º Período	2º Período	3º Período
<p align="center"><b>Língua Portuguesa</b></p>	<p><b>REGRESSO À ESCOLA</b>            Apresentação da disciplina; materiais; conteúdos a estudar, ao longo do ano; critérios e instrumentos de avaliação; regulamento da Leitura Recreativa; análise do manual.</p> <p><b>HISTÓRIA DA LÍNGUA</b>            Percurso histórico: Indo-Europeu, Itálico, Latim (popular e erudito), substrato, superstrato, Línguas românicas, Português (etapas do Português), via popular e via erudita, palavras divergentes e convergentes, prefixos e sufixos de origem erudita; evolução semântica; processos de evolução fonética; breve história dos períodos da literatura portuguesa.            Revisão sobre pal. homónimas, homógrafas, homófonas, parónimas, sinónimas, antónimas, hipónimos e hiperónimos, família de palavras, campo lexical e campo semântico.</p> <p><b>O TEXTO DRAMÁTICO</b>            Estudo da obra <i>Auto da Barca do Inferno</i> de Gil Vicente; Origem do teatro; contexto histórico e biográfico; características do teatro vicentino; personagens tipo; recursos expressivos (eufemismo, ironia ...); técnicas e modelos de escrita: a crítica; revisão sintática.</p>	<p><b>O TEXTO ÉPICO</b>            Estudo da obra: <i>Os Lusíadas</i> de Luís de Camões (estrofes/cantos indicados no programa); contexto histórico e biográfico; fontes da obra; epopeia (origem e características); estruturas interna e externa da obra; a presença da mitologia; atualidade dos valores defendidos na obra; simbologia de algumas personagens; realismo descritivo na obra; as categorias da narrativa na epopeia: narrador, espaço, tempo, personagem; as sequências da narrativa; revisão sobre frases simples e complexas, orações coordenadas e subordinadas; técnicas e modelos de escrita: a ata; recursos expressivos em Camões.</p> <p><b>O TEXTO LÍRICO – MENSAGEM</b>            Breve revisão sobre o texto poético: a métrica e a subjetividade do conteúdo da mensagem. Estudo dos quatro poemas da <i>Mensagem</i> de Fernando Pessoa, indicados no programa: «O Infante», «Horizonte», «O Mostrengo» e «Mar Português»; revisão sobre análise sintática e morfológica.</p>	<p><b>O TEXTO LÍRICO</b>            Leitura e análise de alguns poemas de autores do programa; consolidação do estudo do texto poético; revisão sobre os recursos expressivos.            Revisão sobre os tipos formas de frase e morfologia.            A Conjugação Perifrástica</p> <p><b>O TEXTO NARRATIVO</b>            Estudo de um conto de Eça de Queirós;            Revisão: categorias da narrativa, texto jornalístico, modos de apresentação do discurso narrativo e discurso direto e indireto.            O discurso indirecto livre.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Inglês</b></p>	<p><b>REVISION</b> Vocabulary and Grammar revision</p> <p><b>ONE WORLD</b> Grammar: p.simple, frequency adverbs, p.continuous, past simple, future, question words. Vocabulary: origin and religion, adverbs of degree</p> <p><b>HEALTH</b> Grammar: modal verbs: must/have to/should; past simple, past time adverbials, past continuous, time clauses (when/while/as soon as) a/an/the/zero article Vocabulary: health problems; stress, percentages and fractions, addictions (drugs, alcohol, tobacco).</p> <p><b>E-WORLD</b> Grammar: past simple/present perfect, present perfect simple/ continuous, question word <u>who</u> Vocabulary: vbs.of emotion, phrasal vb.give</p> <p><b>WHAT'S UP IN THE WORLD?</b> Grammar: revision. Vocabulary: jobs, career, family</p> <p><b>CELEBRATIONS</b> European Day of Languages Pearly Kings and Queens; Halloween; Thanksgiving; Christmas.</p>	<p><b>BODY AND MIND</b> Grammar: passive voice, comparatives and superlatives. Vocabulary: gradable and extreme adjectives, modifiers, food, eating disorder, healthy diets.phrasal verbs(related to food and health).</p> <p><b>TEEN PROBLEMS</b> Grammar: past perfect, reported statements Vocabulary: feelings, peer pressure, colloquial expressions</p> <p><b>DECORATE IT</b> Grammar: relative pronouns, so/such, question tags Vocabulary: adjectives and body decoration.</p> <p><b>CELEBRATIONS</b> National Days</p> <p><b>EXTENSIVE READING</b> Reading practice, comprehension, writing, vocabulary.</p>	<p><b>CAREER PATHS</b> Grammar: Conditional clauses, reported questions, used to/ be used to. Vocabulary: work;types of work, expressions with work, personal profile.</p> <p><b>ECO-WORLD</b> Grammar: the future, may/might, time clauses (before, after, until) Vocabulary: natural features, natural disasters, holidays</p> <p><b>TIME TO REVISE</b> Grammar and ward revision</p>
<p style="text-align: center;"><b>Francês</b></p>	<p><b>RÉVISER POUR COMMENCER</b> Vocabulaire: aspects culturels Le Présent de l'Indicatif - révision Le Passé composé - révision L'Imparfait- révision Le Futur proche- révision Les possessifs- révision Le Futur simple- révision Les possessifs- révision determinants et pronoms- révision Adjectifs- révision</p> <p><b>PRÉPARER L'AVENIR</b> Les études Le système scolaire Options scolaires</p> <p><b>QUE FERAS-TU PLUS TARD?</b> Professions Justifier des choix Faire des projets pour le futur</p>	<p><b>EN ROUTE POUR PARIS</b> Culture (Architecture; Cinéma) La voix passive S'exprimer en situations réelles (dans la rue, le métro...).</p>	<p><b>VOYAGE DANS LE PASSÉ/VERS L'AVENIR</b> Sciences et technologie Découvertes et inventions Science-fiction</p> <p><b>POUR UN MONDE SOLIDAIRE</b> Organisations et mouvements de solidarité L'expression de la condition</p>

<p style="text-align: center;"><b>História</b></p>	<p><b>HEGEMONIA DECLÍNIO DA INFLUÊNCIA EUROPEIA</b> Imperialismo e Colonialismo: A 1ª grande Guerra; As transformações económicas do após-guerra no Mundo Ocidental; <b>PORTUGAL: DA PRIMEIRA REPÚBLICA À DITADURA MILITAR</b> Crise e queda da Monarquia; A 1ª República; As dificuldades da 1ª República; A Reacção Autoritária e a Ditadura Militar <b>SOCIEDADE E CULTURA NUM MUNDO EM MUDANÇA</b> Mutações na Estrutura Social e nos Costumes; A Emergência da Cultura de Massas; Os Novos Caminhos da Ciência; Ruptura e Inovação nas artes e na Literatura; O Nascimento da Nova Arquitectura <b>A CRISE DO CAPITALISMO NOS ANOS 30</b> A Crise de 1929; A mundialização da Crise; As Soluções da Crise - A Resposta dos Estados Unidos.</p>	<p><b>REGIMES DITATORIAIS NA EUROPA</b> A Revolução Soviética - da Rússia dos Czares à Rússia dos Sovietes; A Construção da URSS - A Acção de Lenine; A Era Estalinista. O Regime Fascista em Itália; O Fascismo, uma Ditadura Totalitária; O Nazismo na Alemanha; O Totalitarismo Nazi. Portugal, a Ditadura Salazarista. <b>A 2ª GUERRA MUNDIAL</b> As Causas da 2ª Guerra Mundial; As Fases da 2ª Guerra Mundial; O Apogeu do Domínio Alemão e Japonês; A Derrota Alemã e o aniquilamento do Japão; Consequências da 2ª Guerra Mundial; A Procura de uma Paz Duradoura - a ONU.</p>	<p><b>O MUNDO SAÍDO DA GUERRA</b> Reconstrução e Política de Blocos; O Antagonismo entre os dois Blocos - A Guerra Fria. Recusa da Dominação Europeia: os Primeiros Movimentos de Independência. <b>AS TRANSFORMAÇÕES DO MUNDO CONTEMPORÂNEO</b> O Dinamismo Económico dos Países Capitalistas: Estados Unidos; Japão; Expansão da Comunidade Europeia. As Sociedades Ocidentais em Transformação; O Mundo Comunista: Desenvolvimento; Bloqueios; Rupturas. O Terceiro Mundo; As novas Relações Internacionais.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Geografia</b></p>	<p><b>ATIVIDADES ECONÓMICAS: RECURSOS, PROCESSOS DE PRODUÇÃO E SUSTENTABILIDADE</b> Setores de atividade; recursos naturais. Atividades económicas: atividade agrícola (agricultura tradicional, moderna e biológica). Atividade piscatória (fatores condicionantes da atividade piscatória; tipos de pesca; impactes da atividade piscatória). Atividade industrial (tipos de indústria; fatores de localização industrial; indústria em Portugal; impactes da atividade industrial). Serviços e turismo (tipos de turismo; impactes da atividade turística). <b>TRANSPORTES E TELECOMUNICAÇÕES</b> Modos de transporte, produtos a transportar e distâncias a percorrer; impactes do desenvolvimento das redes de transporte nos espaços envolventes; importância das telecomunicações na sociedade atual.</p>	<p><b>PAÍSES DESENVOLVIDOS / PAÍSES EM DESENVOLVIMENTO</b> Crescimento / desenvolvimento; indicadores de desenvolvimento; contrastes nos níveis de desenvolvimento. <b>INTERDEPENDÊNCIA ENTRE ESPAÇOS COM DIFERENTES NÍVEIS DE DESENVOLVIMENTO</b> Obstáculos ao desenvolvimento; soluções para atenuar os contrastes de desenvolvimento.</p>	<p><b>AMBIENTE E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL</b> Alterações do ambiente global; grandes desafios ambientais; estratégias de preservação do património.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Matemática</b></p>	<p><b>PROBABILIDADES E ESTATÍSTICA</b> A linguagem das probabilidades; A escala das probabilidades. Acontecimentos elementares equiprováveis; Cálculo da probabilidade de um acontecimento. Lei de Laplace. <b>OS NÚMEROS REAIS. INEQUAÇÕES.</b></p>	<p><b>EQUAÇÕES DO 2º GRAU</b> Resolução de Equações do 2º grau incompletas. Lei do anulamento do produto; Resolução de equações do 2º grau completas. Fórmula resolvente; Resolução de problemas do 2º grau. <b>PROPORCIONALIDADE INVERSA E GRÁFICO.</b></p>	<p><b>CIRCUNFERÊNCIA E POLÍGONOS. ROTAÇÕES</b> Ângulos na circunferência; Polígonos. Ângulos de um polígono; Rotações. Isometrias. <b>ESPAÇO - OUTRA VISÃO</b></p>

	<p>Os números irracionais. O conjunto dos números reais; Operações e problemas com números reais; Inequações e intervalos de números reais. Monotonia da adição; Resolução de inequações; Intersecção e reunião de intervalos de números reais. Conjunção e disjunção de condições.</p> <p><b>SISTEMAS DE EQUAÇÕES</b> Equações do 1º grau com duas incógnitas; Resolução gráfica e analítica de um sistema; Classificação e resolução de sistemas; Resolução de problemas a partir de sistemas de equações.</p>	<p>Proporcionalidade directa e inversa. Constante de proporcionalidade; Resolução de problemas envolvendo proporcionalidade; Leitura e interpretação de gráficos.</p> <p><b>TRIGONOMETRIA DO TRIÂNGULO RECTÂNGULO</b> Razões trigonométricas de um ângulo agudo; Resolução de triângulos rectângulos; Aplicação da trigonometria na resolução de problemas de matemática e da vida real.</p> <p><b>CIRCUNFERÊNCIA E POLÍGONOS. ROTAÇÕES</b> Ângulos na circunferência; Polígonos. Ângulos de um polígono; Rotações. Isometrias.</p>	<p>Sólidos geométricos. Áreas e volumes; Representação no plano de rectas e planos; Critérios de paralelismo e perpendicularidade; A geometria Eucladiana.</p>
<p><b>Ciências Naturais</b></p>	<p><b>SAÚDE INDIVIDUAL E COMUNITÁRIA</b> Como está organizado o teu corpo? O que é a saúde? O que é a saúde pública? Como se mede o estado de saúde de uma população? Como promover a saúde?</p> <p><b>REPRODUÇÃO HUMANA</b> O que é a sexualidade? E adolescência? E puberdade? Como funciona os sistemas reprodutores masculino e feminino? O que é o ciclo sexual feminino? O que é a fecundação? O que acontece durante a gestação? E no parto? Qual é a importância da amamentação? Como planear uma família? O que são infeções sexualmente transmissíveis? Como prevenir as IST?</p> <p><b>HEREDITARIEDADE</b> O que é a hereditariedade? Onde se localiza o material genético? Como se transmite a informação genética?</p>	<p><b>HEREDITARIEDADE (CONTINUAÇÃO)</b> Como é determinado o sexo? O que são caracteres ligados ao sexo? Qual é o impacto da manipulação do material genético?</p> <p><b>SISTEMA NEURO-HORMONAL</b> O que é o sistema neuro-hormonal? E o sistema nervoso? Como se transmitem os impulsos nervosos? Como funciona o sistema nervoso central? O que são atos voluntários e atos reflexos? Como é formado o sistema nervoso periférico? Quais são as doenças mais frequentes do sistema nervoso? Como funciona o sistema hormonal? Quais são as doenças mais frequentes do sistema hormonal? Que comportamentos afetam o sistema neuro-hormonal?</p> <p><b>SISTEMA CÁRDIO-RESPIRATÓRIO EM INTERAÇÃO</b> Para que serve o sistema cárdio-respiratório? Qual é a composição do sangue? Por onde circula o sangue? Como funciona o coração? Como é que o sangue circula? Como é constituído o sistema respiratório? Como funciona o sistema respiratório? Quais são as doenças do sistema circulatório? E do sistema respiratório? O que é o sistema linfático?</p>	<p><b>ALIMENTAÇÃO E DIGESTÃO</b> Por que razão nos alimentamos? Quais são as funções dos nutrientes? O que é o metabolismo celular? Como funciona o sistema digestivo? Quais são as doenças mais frequentes do sistema digestivo? O que é uma alimentação saudável? Quais são as consequências dos desequilíbrios alimentares? O que são distúrbios alimentares? Como se manipulam e conservam os alimentos?</p> <p><b>SISTEMA EXCRETOR</b> O que é a excreção? Como se forma a urina? Como é controlada a produção de urina? Que doenças afectam o sistema urinário? Como prevenir as doenças do sistema excretor?</p>
<p><b>Ciências Físico-Químicas</b></p>	<p><b>A LUZ</b> <b>A LUZ COMO ONDA</b> <b>REFLEXÃO E ABSORÇÃO DA LUZ</b> <b>REFRAÇÃO DA LUZ</b> <b>A COR DOS OBJETOS</b> Características das ondas luz; Luz visível e luz não visível;</p>	<p><b>CIRCUITOS ELÉTRICOS</b> Componentes de um circuito eléctrico. Diferença de potencial eléctrico. Intensidade da corrente. Resistência Eléctrica. Lei de Ohm. Potência eléctrica.</p>	<p><b>PROPRIEDADES DOS MATERIAIS E TABELA PERIÓDICA DOS ELEMENTOS</b> Algumas regularidades periódicas <b>LIGAÇÃO QUÍMICA</b> Como se formam as moléculas. Tipos de ligações químicas. Compostos de carbono.</p>

	<p>Propagação da luz; Os fenómenos da reflexão e da absorção; Aplicações da reflexão. O fenómeno da refração; A reflexão total da luz; A dispersão da luz branca; Aplicações da refração; A cor dos objetos.</p> <p><b>SEGURANÇA E PREVENÇÃO RODOVIÁRIA</b> Descrição do movimento. Condução em segurança. Movimento retilíneo uniforme. Movimento retilíneo uniformemente variado.</p> <p><b>MOVIMENTOS E FORÇAS</b> Forças e seus efeitos. Os sistemas de forças. Efeito rotativo das forças. Forças de atrito. Pressão. Força, massa e aceleração. Flutuação.</p>	<p>Os efeitos da corrente eléctrica. <b>ELETROMAGNETISMO</b> A corrente eléctrica. O campo magnético. Efeitos eléctricos do magnetismo: correntes induzidas. <b>CIRCUITOS ELECTRÓNICOS E APLICAÇÕES DA ELECTRÓNICA</b> Circuitos electrónicos simples. Algumas aplicações da electrónica <b>ESTRUTURA ATÓMICA</b> A constituição dos átomos. A identificação de átomos e iões. <b>PROPRIEDADES DOS MATERIAIS E TABELA PERIÓDICA DOS ELEMENTOS</b> A organização da Tabela Periódica: metais e não-metals. A estrutura electrónica e a Tabela Periódica. Algumas regularidades periódicas</p>	
<p><b>Educação Visual</b></p>	<p><b>ORGANIZAÇÃO E MÉTODO DE TRABALHO</b> O trabalho em Portefólio. O que é o Diário Gráfico. Elementos Visuais na Comunicação.</p> <p><b>COMUNICAÇÃO/TRADIÇÃO</b> Aniversário do Colégio (14 de Outubro). Códigos de comunicação visual. Papel da Imagem na comunicação. Realização de cortinas em flores com letras centrais do tema integrador "Querer acontecer, Querer ser""</p> <p><b>GEOMETRIA NO PLANO</b> Revisão dos conteúdos leccionados no ano anterior (polígonos, arcos e concordâncias). Curvas cónicas: Elipse, Parábola e Hiperbole.</p> <p><b>COR E LUZ: ELEMENTO DE EXPRESSÃO/TRADIÇÃO</b> Qualidades formais, geométricas e expressivas. Compreender que a percepção visual das formas envolve a interação da luz-cor das linhas, textura, volume e superfície.</p> <p><b>COMPOSIÇÃO. APLICAÇÕES PRÁTICAS E ESTÉTICAS.</b> A repetição; A simetria bilateral, A simetria radial. A simetria por expansão.</p> <p><b>AVALIAÇÃO/ ORGANIZAÇÃO</b> Verificação e avaliação dos portefólios, trabalhos</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b> Elementos visuais na comunicação; Códigos de Comunicação visual, papel da imagem na Comunicação (profissões relacionadas com as artes visuais).</p> <p><b>FORMA</b> Percepção visual da forma; Factores que determinam a forma dos objectos; Representação técnica de objectos (dupla projecção ortogonal).</p> <p><b>GEOMETRIA NO ESPAÇO</b> Sistemas de representação axonométrica; conversão da representação pelas vistas numa representação axonométrica.</p> <p><b>COMPOSIÇÕES E HARMONIAS</b> Luz-cor; na representação do espaço, aplicações. Cores primárias e secundárias da síntese aditiva. Cores primárias e secundárias da síntese subtrativa.</p> <p><b>AVALIAÇÃO/ ORGANIZAÇÃO</b> Verificação e avaliação dos portefólios, trabalhos realizados ao longo do periodo. Avaliação do diário gráfico. Auto-avaliação.</p>	<p><b>ESPAÇO</b> Vistas: cubo envolvente, sistema europeu. Representar objetos pelas suas vistas no sistema europeu. Vistas frontal, lateral e superior. Utilização linguagem gráfica convencional</p> <p><b>A COMPOSIÇÃO NARRATIVA</b> Aplicação de técnicas de expressão plástica. Dinâmica /Tensão de formas. Representação do movimento.</p> <p><b>AVALIAÇÃO/ ORGANIZAÇÃO</b> Verificação e avaliação dos portefólios, trabalhos realizados ao longo do ano. Avaliação do diário gráfico. Auto-avaliação.</p>

	realizados ao longo do 1º período. Avaliação do diário gráfico. Auto-avaliação.		
<b>TIC</b>	<p><b>CONCEITOS INTRODUTÓRIOS DE TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO (TIC)</b></p> <p>1.1 Conceitos básicos. 1.2 Áreas de aplicação das TIC. 1.3 Introdução á estrutura e funcionamento de um sistema informático. 1.4 Decisões fundamentais na aquisição e/ou remodelação de material informático.</p> <p><b>SISTEMA OPERATIVO EM AMBIENTE GRÁFICO</b></p> <p>2.1 Elementos básicos da interface de utilizador 2.2 Operações básicas do sistema operativo de interface gráfico 2.3 Programa de gestão de ficheiros em ambiente grafico 2.4 Configuração do computador em ambiente gráfico 2.5 Iniciação ao pacote de software de produtividade pessoal 2.6 Os acessórios 2.7 Utilitários</p> <p><b>INTERNET</b></p> <p>3.1Introdução à internet 3.2 Navegação na WWW (Web) 3.3 Utilização do correio electrónico 3.4 Segurança</p> <p><b>AVALIAÇÃO</b></p> <p>Testes de avaliação sumativos e autoavaliação</p>	<p><b>PROCESSADOR DE TEXTO</b></p> <p>4.1 Introdução ao processador de texto 4.2 Criação de documentos 4.3 Edição e formatação de documentos 4.4 Funções avançadas</p> <p><b>FOLHA DE CÁLCULO</b></p> <p>5.1 Conceitos 5.2 Fórmulas 5.3 Tabelas 5.4 Graficos 5.5 Formatação e Edição.</p> <p><b>APRESENTAÇÃO ELECTRÓNICA</b></p> <p>6.1 Introdução á criação de apresentações 6.2 Introdução ao programa de apresentações, Power Point 6.3 Criação de aprsentações 6.4Introdução ao programa Movie Maker</p> <p><b>AVALIAÇÃO</b></p> <p>Testes de avaliação sumativos e autoavaliação</p>	<p><b>IMAGENS ESTÁTICAS E DINÂMICAS</b></p> <p>6.1 Introdução a ferramentas de tratamento de imagens estáticas e dinâmicas 6.2 Edição de imagens</p> <p><b>CRIAÇÃO DE PÁGINAS WEB</b></p> <p>7.1 Técnicas de implantação 7.2 Conceitos de ergonomia e amigabilidade de uma página Web 7.3 Programa de edição de página Web 7.4 Programa de animação de página Web 7.5 Programa de manutenção de páginas Web 2.0 em servidores externos</p> <p><b>AVALIAÇÃO</b></p> <p>Testes de avaliação sumativos e autoavaliação</p>
<b>Educação Física</b>	<p><b>APRESENTAÇÃO. INDICAÇÃO DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO. AVALIAÇÃO INICIAL.</b></p> <p><b>CARACTERIZAÇÃO GERAL DA TURMA</b></p> <p>Testes de Aptidão Física (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza geral). Jogos simplificados (Basquetebol, Andebol, Futebol; Voleibol).</p> <p><b>DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b></p> <p>Resistência Aeróbia, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza, Controlo do ritmo cardíaco, frequência cardíacas e técnicas respiratórias. Fitnessgram.</p> <p><b>ACTIVIDADES FISICAS-DESPORTIVAS</b></p>	<p><b>APRESENTAÇÃO. INDICAÇÃO DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO. AVALIAÇÃO INICIAL.</b></p> <p><b>CARACTERIZAÇÃO GERAL DA TURMA</b></p> <p>Testes de Aptidão Física (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza geral). Jogos simplificados (Basquetebol, Andebol, Futebol; Voleibol).</p> <p><b>DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b></p> <p>Resistência Aeróbia, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza, Controlo do ritmo cardíaco, frequência cardíacas e técnicas respiratórias. Fitnessgram.</p>	<p><b>APRESENTAÇÃO. INDICAÇÃO DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO. AVALIAÇÃO INICIAL. CARACTERIZAÇÃO GERAL DA TURMA</b></p> <p>Testes de Aptidão Física (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza geral). Jogos simplificados (Basquetebol, Andebol, Futebol; Voleibol).</p> <p><b>DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b></p> <p>Resistência Aeróbia, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza, Controlo do ritmo cardíaco, frequência cardíacas e técnicas</p>

	<p>Futebol, Andebol, Basquetebol, Voleibol. Identificação do jogo. Regras do jogo. Fundamentos técnico-táticos.</p> <p>Atletismo (Saltos, Corridas e Lançamentos). Actividades Gímnicas (Solo, Aparelhos e acrobática)</p> <p><b>AVALIAÇÃO</b></p> <p>Avaliação Formativa, Sumativa e Auto-avaliação.</p>	<p><b>ATIVIDADES FISICAS-DESPORTIVAS</b></p> <p>Futebol, Andebol, Basquetebol, Voleibol. Identificação do jogo. Regras do jogo. Fundamentos técnico-táticos. Atletismo (Saltos, Corridas e Lançamentos). Actividades Gímnicas (Solo, Aparelhos e acrobática)</p> <p><b>AVALIAÇÃO</b></p> <p>Avaliação Formativa, Sumativa e Auto-avaliação.</p>	<p>respiratórias. Fitnessgram.</p> <p><b>ATIVIDADES FISICAS-DESPORTIVAS</b></p> <p>Futebol, Andebol, Basquetebol, Voleibol. Identificação do jogo. Regras do jogo. Fundamentos técnico-táticos. Atletismo (Saltos, Corridas e Lançamentos). Actividades Gímnicas (Solo, Aparelhos e acrobática)</p> <p><b>AVALIAÇÃO</b></p> <p>Avaliação Formativa, Sumativa e Auto-avaliação.</p>
--	---	---	--