

## Síntese de Aprendizagens/Aulas Previstas

### Planificação do trabalho a desenvolver na turma do 5.ºB MA

#### Português

Nas primeiras semanas, após a avaliação diagnóstica, será feito o levantamento das aprendizagens que deverão ser consolidadas no presente ano letivo, nos domínios da oralidade, da escrita e da gramática.

#### Domínios:

#### **ORALIDADE**

Apresentação oral  
Interpretação  
Expressão de opinião  
Observação e interpretação de imagem  
Partilha de experiências  
Pesquisa e apresentação oral  
Interpretação de assunto  
Expressão de sentimentos  
Audição de texto  
Apresentação de argumentos  
Construção de argumentação.  
Discussão  
Narração de fábula  
Antecipação de assunto  
Descrição de imagem, personagens, comportamentos, espaços  
Audição de texto  
Interpretação  
Tomada de notas  
Memorização e recitação de poema  
Reconto  
Narração de uma história  
Produção de enunciados breves  
Diálogo / Discussão  
Apresentação de factos e de opiniões  
Explicação e exposição de ideias  
Seleção de informação relevante  
Registo de informação relevante  
Produção de discursos para apresentação à turma  
Planificar e produzir textos orais com diferentes finalidades  
Produzir um discurso com elementos de coesão adequados (concordância, tempos verbais, advérbios, variação de anáforas, uso de conetores frásicos e textuais mais frequentes)

#### **LEITURA e EDUCAÇÃO LITERÁRIA**

Texto literário  
Modo narrativo (contos, lendas, fábulas e outros)  
Modo lírico / Texto poético

Texto dramático

Recursos Expressivos: Personificação; Enumeração; Onomatopeia e Comparação

Texto Não Literário

Textos, Obras e Autores selecionados para Leitura Preferencial

“A gota de chuva” (conto). Cristina NORTON

“Um lobo a meio da noite” (conto). José FANHA

“A bela adormecida” (conto). Alice VIEIRA

“A ursa e o mensageiro dos deuses” (lenda). Ana Maria MAGALHÃES e Isabel

ALÇADA E/OU “Lenda da Serra da Estrela” (lenda). Ana OOM E/OU

“A meia de Natal” (lenda). João Pedro MÉSEDER e Isabel RAMALHETE

A Menina do Mar OU A Fada Oriana OU O Rapaz de Bronze. Sophia de Mello

Breyner ANDRESEN

O Príncipe Nabo. Ilse LOSA

“A nau Catrineta” e “Bela infanta”. Almeida GARRETT

As Naus de Verde Pinho. Manuel ALEGRE (opcional)

**ESCRITA**

Escrever descrições, textos narrativos, textos de opinião e exposições

Planificação, textualização e revisão de textos

Escrever textos devidamente organizados em parágrafos, de acordo com o género textual

Escrever com respeito pelas regras de ortografia e de pontuação

**GRAMÁTICA**

Pontuação

Parágrafo / período

Ordenação alfabética

Tipos e polaridade de frase

Divisão silábica

Classificação das palavras quanto à posição da sílaba tónica e ao número de sílabas

Translineação

Som e grafia das palavras

Acentuação

Classe e subclasses de palavras: advérbios, conjunção; verbo principal (transitivo e intransitivo) e verbo auxiliar: conjugar verbos regulares e irregulares no futuro, presente, pretérito perfeito, pretérito imperfeito, pretérito mais-que-perfeito simples e composto do modo indicativo; infinitivo; participípio passado e gerúndio; nome; pronome; adjetivo; preposição; quantificador e determinante

Funções sintáticas – sujeito (simples e composto), predicado, vocativo, complemento direto e complemento indireto

Frases simples e frases complexas

Processos de formação de palavras

Família de palavras.

Adjacência verbal do pronome pessoal.

Antónimos e sinónimos

**Aulas previstas 1.º S: 65**

**Aulas previstas 2.º S: 64**

## Matemática

### 1. Números naturais

Múltiplos de um número

Divisores de um número

Resolução de problemas envolvendo múltiplos e divisores

Números primos e números compostos

Números primos inferiores a 100

Resolução de problemas envolvendo números primos, múltiplos e divisores

Conceito de potência

Potências de base 10

Resolução de problemas envolvendo potências

### 2. Frações, decimais e percentagens

Termo de uma fração

Leitura e escrita de uma fração

Fração como quociente

Arredondamentos e valores aproximados

Resolução de problemas com frações

Frações equivalentes

Comparação de frações

Resolução de frações envolvendo frações e decimais

Adição e subtração de frações com o mesmo denominador

Adicionar e subtrair frações em que um denominador é múltiplo do outro

Resolução de problemas envolvendo adição e subtração de frações

Multiplicação de um número natural por uma fração

Operações com números naturais e frações

Resolução de problemas envolvendo multiplicação de frações

Multiplicação de um número natural por um número decimal

Multiplicação por 10; 100; 1000; 0,1; 0,01; 0,001

Resolução de problemas envolvendo multiplicação de números decimais

Divisão de números decimais

Divisão por 10; 100; 1000; 0,1; 0,01; 0,001

Resolução de problemas envolvendo divisão de números decimais

Porcentagem, fração e número decimal

Cálculo de uma percentagem

Resolução de problemas envolvendo percentagens

### 3. Ângulos e triângulos

Retas, semirretas e segmentos de reta

Posição relativa de duas retas no plano

Resolução de problemas envolvendo posição relativa de retas, semirretas e segmentos de reta

Medir a amplitude de um ângulo

Construir ângulos

Resolução de problemas com ângulos

Classificação de triângulos

Relações entre lados e ângulos de triângulos

Resolução de problemas envolvendo triângulos

Desigualdade triangular

Critérios de congruência de triângulos

## Construção de triângulos

### **4. Regularidades e sequências**

Sequências de crescimento

Lei de formação de uma sequência

Resolução de problemas com sequências de crescimento

Termo geral de uma sequência de múltiplos de um número

Termo geral de uma sequência de crescimento

Resolução de problemas envolvendo relações numéricas e algébricas

Expressões algébricas com uma letra para representar um número desconhecido

Substituição de uma variável por um número

Resolução de problemas recorrendo a expressões algébricas

Termos semelhantes

Expressões equivalentes

Associar termos para simplificar expressões algébricas

Resolução de problemas envolvendo simplificação de expressões algébricas

### **5. Figuras planas e poliedros**

Figuras planas equivalentes

Áreas de figuras planas

Resolução de problemas recorrendo ao conceito de área

Área do paralelogramo

Área do triângulo

Resolução de problemas recorrendo a áreas de paralelogramos e triângulos

Elementos de um poliedro

Prisma reto e pirâmide

Paralelepípedos retângulos e cubos

Resolução de problemas envolvendo prismas e pirâmides

Planificação de superfícies de prismas e pirâmides

Planificação da superfície de um paralelepípedo retângulo

Resolução de problemas envolvendo planificações

### **6. Dados e probabilidades**

Tabela de frequências absolutas e relativas

Interpretação de uma tabela de frequências

Resolução de problemas envolvendo tabelas de frequências

Gráfico de barras

Gráfico de barras justapostas

Resolução de problemas envolvendo gráficos de barras

Gráficos circulares

Gráficos circulares e gráficos de barras

Resolução de problemas envolvendo gráficos circulares

Média de um conjunto de dados numéricos

Média e moda

Resolução de problemas envolvendo média e moda

Probabilidade de um acontecimento

Frequência relativa e probabilidade

Resolução de problemas de probabilidades

## Inglês

### Temas/ Domínios

- § Identificação pessoal;
- § Família;
- § Profissões;
- § Descrição física, vestuário, calçado e acessórios;
- § A casa e tipos de habitação;
- § Comida, bebidas, refeições;
- § Gostos e preferências pessoais;
- § Rotinas diárias;
- § Atividades de tempos livres.

### Reconhecer realidades interculturais distintas

- § Reconhecer elementos constitutivos da sua própria cultura e da(s) cultura(s) de língua estrangeira: diferentes aspetos de si próprio, identificar pessoas, lugares e aspetos que são importantes para si e para a sua cultura;
- § Identificar espaços de realidades culturais diferentes (a comunidade dos outros);
- § Localizar no mapa alguns países de expressão inglesa;
- § Associar capitais e algumas cidades desses países estudados;
- § Reconhecer aspetos culturais de países de expressão inglesa, tais como bandeiras e símbolos nacionais.

### Leitura Extensiva

- § "A Special Day"

Aulas previstas 1.º S: 51

Aulas previstas 2.º S: 48

## História e Geografia de Portugal

### Temas

#### **TEMA A – Península Ibérica: dos primeiros povos à formação de Portugal (século XII)**

##### **A1 - Ambiente natural e primeiros povos**

- A Península Ibérica na Europa e no Mundo
- Características naturais da Península Ibérica
- Os recursos humanos e fixação humana

##### **A2- Os Romanos na Península Ibérica**

- A conquista romana e a resistência dos povos Ibéricos

- A Península Ibérica Romanizada
- O Cristianismo e a Era Cristã

### **A3- Os Muçulmanos na Península Ibérica**

- A ocupação muçulmana
- Cristãos e Muçulmanos no período da Reconquista
- A herança muçulmana

### **A4- A formação do reino de Portugal**

- O alargamento do território para sul

## **TEMA B – Do século XIII à União Ibérica e Restauração (século XVII)**

### **B1–Portugal no século XIII**

- Portugal no século XIII
- O Reino de Portugal e Algarve
- A vida quotidiana

### **B2 - A Revolução de 1383-1385**

- A morte de D. Fernando e problema da sucessão
- As movimentações populares e os grupos em confronto
- A resistência e a invasão castelhana
- A consolidação da independência

### **B3- Portugal nos séculos XV e XVI**

- De Portugal às ilhas Atlânticas e ao Cabo da Boa Esperança
- A chegada à Índia e ao Brasil
- A vida urbana no século XVI:

### **B4- Da União Ibérica à Restauração**

- A morte de D. Sebastião e a sucessão ao trono
- O domínio filipino e os levantamentos populares

### **A revolta do 1.º de Dezembro de 1640 e a Guerra da Restauração**

<b>Aulas previstas 1.º S: 50</b>	<b>Aulas previstas 2.º S: 46</b>
----------------------------------	----------------------------------

## Ciências Naturais

### **1. A Terra, um planeta com vida**

- 1.1 Quais são as características da Terra que permite a existência de vida?
- 1.2 Que ambientes existem na Terra?
- 1.3 O que é a biosfera?

### **2. As rochas e os solos**

- 2.1 O que são rochas e minerais?
- 2.2 Como se forma o solo?
- 2.3 Quais são as propriedades do solo?
- 2.4 Quais são as funções do solo?
- 2.5 Porque são importantes os minerais, as rochas e o solo para as atividades humanas?

### **3. A água**

- 3.1 Como circula a água na Terra?
- 3.2 Quais são as propriedades da água?
- 3.3 Quais são as funções que a água tem no corpo dos seres vivos?
- 3.4 Como distinguir água própria de água imprópria para consumo humano?
- 3.5 Qual é a importância da gestão sustentável da água?

### **4. O ar**

- 4.1 Que propriedades tem o ar?
- 4.2 Quais são as funções dos constituintes do ar na atmosfera terrestre?
- 4.3 Que atividades humanas afetam a qualidade do ar?
- 4.4 Que medidas contribuem para a preservação da qualidade do ar?

### **5. Diversidade dos animais**

- 5.1 Que formas do corpo podem ter os animais?
- 5.2 Como pode ser revestido o corpo dos animais?
- 5.3 Como se deslocam os animais no meio onde vivem?
- 5.4 Que tipos de regimes alimentares podem ter animais?
- 5.5 Qual é a relação entre o regime alimentar dos animais no seu habitat?
- 5.6 O que é a reprodução?
- 5.7 Que comportamentos apresentam os animais na época da reprodução?
- 5.8 Como se desenvolve o embrião após a fecundação?
- 5.9 O que são metamorfoses?

### **6. Influência dos fatores abióticos nas plantas e nos animais**

- 6.1 O que são fatores abióticos?
- 6.2 Que influência tem a água no desenvolvimento das plantas?
- 6.3 Que influência tem a luz no desenvolvimento das plantas?
- 6.4 Que influência tem a temperatura no desenvolvimento das plantas?

- 6.5 Como se adaptam os animais à variação da água disponível?  
6.6 Como se adaptam os animais à variação da intensidade da luz?  
6.7 Como se adaptam os animais à variação da temperatura?

### **7. A biodiversidade**

- 7.1 O que é a biodiversidade?  
7.2 Quais são as consequências das espécies invasoras para a biodiversidade?  
7.3 Que ações humanas condicionam a biodiversidade?  
7.4 Como proteger a biodiversidade?

### **8. Unidade na diversidade de seres vivos**

- 8.1 O que são células e como as podemos observar?  
8.2 Como são constituídos os seres vivos?  
8.3 Quais são os tipos de células e os seus constituintes?  
8.4 Qual é a importância da ciência e da tecnologia na evolução do conhecimento celular?

**Aulas previstas 1.º S: 33**

**Aulas previstas 2.º S: 32**

## Cidadania e Desenvolvimento

### **Domínios:**

#### **Direitos Humanos:**

- Ter uma atitude cívica individual (identidade cidadã, autonomia individual, direitos humanos);
- Demonstrar relacionamento interpessoal (comunicação, diálogo);
- Demonstrar Relacionamento social e intercultural.

#### **Igualdade de género:**

- Compreender a necessidade de regras e do seu cumprimento;
- Respeitar os colegas independentemente das diferenças de género;
- Colaborar e trabalhar em grupo independentemente das diferenças de género.

#### **Saúde:**

- Reconhecer a importância de uma alimentação saudável e equilibrada;
- Identificar os elementos de cada grupo da Roda dos Alimentos;
- Aumentar o conhecimento dos efeitos e consequências do consumo do álcool;
- Diminuir mitos e crenças associado ao consumo de álcool;
- Reconhecer e aplicar normas de higiene do corpo.

#### **Segurança Rodoviária:**

- Conhecer os benefícios pessoais, sociais e ambientais resultantes de caminhar a pé;
- Orientar a atenção de forma articulada com a resposta aos estímulos provenientes de diferentes situações de trânsito;
- Distinguir e selecionar locais de boa visibilidade para atravessar a faixa de rodagem. Reconhecer e adotar o percurso mais adequado casa-escola-casa;
- Compreender a perigosidade de comportamentos de risco quando circula sozinho ou em grupo;
- Reconhecer comportamentos seguros no atravessamento de passagens de nível. Reconhecer os sinais de trânsito enquanto peão.

**Aulas previstas 1.º S: 8**

**Aulas previstas 2.º S: 7**

## Educação Visual

### Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador

#### **APROPRIAÇÃO E REFLEXÃO**

- Identificar Património local e global;
- Compreender os princípios da linguagem das Artes Visuais;
- Conhecer a tipologia e a função do objeto de arte;
- Descrever com vocabulário adequado objetos artísticos;
- Analisar criticamente narrativas visuais;
- Selecionar com autonomia informação relevante;

#### **INTERPRETAÇÃO E COMUNICAÇÃO**

- Utilizar conceitos específicos da Comunicação Visual;
- Interpretar objetos da Cultura Visual;
- Conhecer e compreender os significados dos Objetos Artísticos;
- Reconhecer o papel das artes nas mudanças sociais;
- Expressar ideias, utilizando diferentes meios e processos;
- Transformar narrativas visuais;
- Transformar os conhecimentos em novos modos de apreciação do mundo;

#### **EXPERIMENTAÇÃO E CRIAÇÃO**

- Utilizar diferentes materiais e suportes;
- Reconhecer e mobilizar as várias etapas do processo artístico;
- Inventar soluções para a resolução de problemas no processo artístico;
- Ter consciência da importância das características do trabalho artístico;
- Manifestar Capacidade Expressiva e Criativa;
- Recorrer a vários processos de registo de ideias;
- Desenvolver individualmente e em grupo projetos de trabalho;
- Justificar a intencionalidade dos seus trabalhos.

**Aulas previstas 1.º S:34**

**Aulas previstas 2.º S:32**

## Educação Moral e Religiosa Católica

### Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador

#### **VIVER JUNTOS**

Compreender a mudança, como uma constante na vida e como fator de crescimento;  
Valorizar a diversidade dos membros em todos os grupos como fator de enriquecimento;  
Saber que os cristãos aprendem com Deus a comprometer-se numa vida com os outros, tal como estabelecido na Aliança;  
Reconhecer a pertinência das regras no funcionamento da vida em sociedade;

Assumir valores essenciais para uma convivência pacífica e facilitadora da relação interpessoal.

### **ADVENTO E NATAL**

Compreender as manifestações culturais e artísticas das comunidades cristãs relativas ao Advento e Natal;  
Reconhecer o Advento como tempo de preparação para o Natal;  
Identificar as figuras do Advento e Natal;  
Conhecer a situação histórica do nascimento de Jesus;  
Saber que o Natal é a celebração do Nascimento de Jesus e a realização da esperança cristã;  
Assumir a construção de uma sociedade mais justa, humana e responsável de acordo com a mensagem de Jesus.

### **A FAMÍLIA, COMUNIDADE DE AMOR**

Identificar as funções da família;  
Reconhecer a família como projeto de vida;  
Interpretar o projeto cristão para a família;  
Assumir valores e gestos do amor na vida familiar.

### **CONSTRUIR A FRATERNIDADE**

Descrever o que é a fraternidade e o seu alcance social e religioso;  
Identificar fragilidades e ameaças à fraternidade;  
Reconhecer nas primeiras comunidades cristãs um modelo de fraternidade;  
Reconhecer a Regra de ouro do Cristianismo e de outras tradições religiosas;  
Promover o valor do perdão nas relações interpessoais;  
Comprometer-se na construção de um mundo fraterno que promove o bem comum e o cuidado do outro.

**Aulas previstas 1.º S: 17**

**Aulas previstas 2.º S: 16**

## **Educação Musical**

### Temas

1º Semestre

**TIMBRE**

\*A voz solista e em grupo \*O instrumental da canção \*O som e perfil sonoro \*Fontes sonoras convencionais e não convencionais \*Sons isolados e paisagens sonoras \*O som e as emoções \*O ouvido \*Os instrumentos da sala de aula \*Instrumentos e altura definida e indefinida \*Família das madeiras, dos metais, e das peles \*Sons corporais \*Timbres contrastantes \*Timbres semelhantes \*A Orquestra \*Os Instrumentos e respetivas famílias \*Família das cordas \*Família dos sopros de metal \*Família dos sopros de madeira \*Família da percussão, \*Piano e harpa.

**RITMO**

\*Pulsação e figuras rítmicas \*A semínima e a pausa \*Compasso quaternário \*Andamentos: lento, moderado e rápido \*A colcheia e a pausa \*Compasso binário \*Ligadura de prolongação \*A mínima e a pausa \*Compasso ternário

**ALTURA**

\*A melodia da canção \*Ostinato rítmico de acompanhamento \*Sons agudos e sons graves \*A pauta e clave de sol \*As notas na pauta \*A flauta de bisel \*As notas si e lá na pauta e execução na flauta \*As notas sol e dó (agudo) na pauta e execução na flauta \*As notas mi, ré e dó (grave) na pauta e execução na flauta \*A escala pentatónica.

#### DINÂMICA

\*Controlo vocal \*Forte, mezzoforte e piano \*Crescendo e diminuendo \*Fortissimo e Pianissimo \*Ligadura de expressão \* Legato e staccato.

#### FORMA

\*A canção \*O que é a forma? \*Ostinato \*Forma binária \*Forma ternária.

#### 2º Semestre

#### TIMBRE

\*Mistura tímbrica \* Combinação tímbrica \*Instrumentos tradicionais portugueses

#### RITMO

\*A semibreve e a pausa \*O ponto de aumentação \*Accelerando e ritardando \* Contratempo \* Anacrusa

#### ALTURA

\*A nota fá na pauta e execução na flauta \*A escala diatónica de dó maior \*A nota ré (agudo) na pauta e execução na flauta \*Melodia \*Harmonia

#### DINÂMICA

\*Organização dos elementos de dinâmica

#### FORMA

\*Rondó \*Imitação e cânone \*Frases, \*Motivo

Aulas previstas 1.º S: 34

Aulas previstas 2.º S: 32

## Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)

### Domínio / Tema / Competência

#### Segurança, responsabilidade e respeito em ambientes digitais

- As Tecnologias de Informação e Comunicação e o impacto no dia a dia;
- Segurança na utilização de ferramentas digitais;
- Direitos de autor e a necessidade de registar as fontes.

#### Investigar e pesquisar

- Pesquisa e análise de informação utilizando do navegador *web*;
- Estratégias de investigação, pesquisa e análise de informação;
- Organização e gestão da informação.

#### Comunicar e colaborar

- Ferramentas de comunicação e colaboração;
- Apresentação e partilha de documentos;
- Ferramentas de comunicação e colaboração;
- Apresentação e partilha de documentos.

### Criar e Inovar

- Processadores de texto
  - Formatar documentos;
  - Inserir objetos (imagens, tabelas, etc.);
  - Personalizar cabeçalhos e rodapés.
  
- Apresentações eletrónicas
  - Gerir apresentações;
  - Inserir e editar diapositivos e personalizar temas;
  - Inserir objetos na apresentação (imagens, tabelas, diagramas, etc.);
  - Manusear e animar objectos;
  - Transições entre diapositivos;
  - Utilizar modo de apresentação.
  
- Introdução à programação
  - Gerir projetos;
  - Gerir personagens e cenários;
  - Planear a criação de aplicações;
  - Decompor problemas em pequenas partes mais simples;
  - Utilizar blocos de acção em ambiente de programação;
  - Utilizar estruturas condicionais e de repetição;
  - Detetar e corrigir erros;
  - Inserção som.

Aulas previstas 1.º S: 17

Aulas previstas 2.º S: 0

## Programação e Robótica

### Domínio / Tema / Competência

- **Segurança digital, responsabilidade e respeito em ambientes digitais**
  - Utilização de ferramentas de comunicação;
  - Usar as Tecnologias de Informação e Comunicação de forma responsável, competente, segura e criativa;
  - Normas de conduta em contextos de comunicação online;
  - Regras de utilização e criação de palavras passe.
  
- **Pensamento Computacional**
  - Conceitos fundamentais das Ciências da Computação;

- Conceitos sobre Algoritmia;
- Conceitos sobre Programação.

· **Produção**

- Programação e robótica
  - Planificar e gerir projectos;
  - Planear criação de aplicações;
  - Decompor problemas em pequenas partes mais simples;
  - Utilizar blocos de acção;
  - Utilizar estruturas condicionais;
  - Utilizar estruturas de repetição;
  - Detetar e corrigir erros;
  - Programar objetos tangíveis (robots, drones, etc.).

**Aulas previstas 1.º S: 0**

**Aulas previstas 2.º S: 16**

## Educação Tecnológica

### Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador

#### **Processos tecnológicos**

- Distinguir as fases de realização de um projeto;
- Identificar e representar necessidades tecnológicas;
  - Identificar condicionantes para a realização de um projeto;
  - Reconhecer a importância de protótipos;
  - Comunicar através do desenho formas de representação gráfica;
  - Diferenciar modos de produção;
  - Compreender a importância/necessidade dos objetos técnicos.

#### **Recursos e utilizações tecnológicas**

- Produzir artefactos, objetos e sistemas técnicos;
- Apreciar as qualidades dos materiais;
- Analisar e selecionar materiais de acordo com as suas características;
- Manipular operadores tecnológicos;
- Criar soluções tecnológicas com preocupação ambiental;
- Utilizar as principais técnicas de transformação dos materiais usados;
- Identificar utensílios e ferramentas;
- Identificar fontes de energia e os seus processos de transformação;
- Cumprir normas de higiene e segurança no trabalho.

#### **Tecnologia e sociedade**

- Reconhecer o potencial tecnológico dos recursos do meio ambiente;

<p>-Compreender a evolução dos artefactos, objetos e equipamentos; -Manifestar preocupações ambientais.</p>	
<b>Aulas previstas 1.º S:32</b>	<b>Aulas previstas 2.º S:32</b>

<b>Educação Física</b>	
<b>Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> <li>● Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>
<b>Atividades Físicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Jogos desportivos. Avaliação em situação de jogo.</li> <li>● Futebol e Voleibol. Avaliação em exercício critério e jogo reduzido;</li> <li>● Ginástica – Rítmica, Solo e aparelhos. Avaliação em exercício critério;</li> <li>● Atletismo – Corridas, lançamentos e saltos. Avaliação em exercício critério;</li> <li>● Atividades Rítmicas Expressivas. – Danças Tradicionais (Erva Cidreira, uma local). Avaliação das danças coreografadas orientadas;</li> <li>● Orientação. Avaliação num percurso;</li> <li>● Opcionalmente poderá ser abordado: Basquetebol e Ténis de Mesa;</li> </ul>
<b>Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas;</b></li> <li>● <b>FITescola: resistência, força, flexibilidade, composição corporal.</b></li> </ul>
<b>Aulas previstas 1.º S: 51</b>	<b>Aulas previstas 2.º S: 47</b>

## FIA

### Domínios:

Cooperação e Relações interpessoais;

Trabalhos e Projetos;

Organização e Responsabilidade.

**Aulas previstas 1.º S: 8**

**Aulas previstas 2.º S: 8**