

Síntese de Aprendizagens/Aulas Previstas

Planificação do trabalho a desenvolver na turma do 5º F

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 conectores 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 urso 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; particípio 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: 68

Aulas previstas 2.º S: 64

Matemática

Conteúdos de aprendizagem

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

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

Retas, semirretas e segmentos de reta

Posição relativa de duas retas no plano

Resolução de problemas envolvendo posição relativa de retas, semirretas e

Ângulos. 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

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

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
 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

Aulas previstas 1.º S:85

Aulas previstas 2.º S:85

Inglês

Áreas Temáticas/ Situacionais

- Identificação pessoal;
- Família;
- Profissões;
- Descrição física, vestuário, calçado e acessórios;
- A casa e tipos de habitação;
- Alimentação;
- 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 present for Carl”
- “Spring is here”

● “Camping by the Loch”

Aulas previstas 1.º S: 51

Aulas previstas 2.º S: 48

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, *Motivos

Aulas previstas 1.º S:34

Aulas previstas 2.º S:32

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.

Aulas previstas 1.º S: 51

Aulas previstas 2.º S: 48

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: 9

Aulas previstas 2.º S: 8

Educação Moral Religiosa e 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 |
|----------------------------------|----------------------------------|

Tecnologias da Informação e Comunicação(TIC)

Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador

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: 16 | Aulas previstas 2.º S: |
|----------------------------------|-------------------------------|

| Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador | |
|---|----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Segurança digital, responsabilidade e respeito em ambientes digitais <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <ul style="list-style-type: none"> ○ Conceitos fundamentais das Ciências da Computação; ○ Conceitos sobre Algoritmia; ○ Conceitos sobre Programação. • Produção <ul style="list-style-type: none"> ○ Programação e robótica <ul style="list-style-type: none"> • 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: | Aulas previstas 2.º S: 16 |

| FIA | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| Domínios | |
| Cooperação e Relações interpessoais | |
| Trabalhos e Projetos | |
| Organização e Responsabilidade | |
| Aulas previstas 1.º S: 8 | Aulas previstas 2.º S: 7 |

| Ciências Naturais | |
|--|--|
| Conteúdos de aprendizagem | |
| 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?

Educação Visual

Domínios / Aprendizagens Essenciais

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 Tecnológica

Domínios/Aprendizagens Essenciais

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;
- Compreender a evolução dos artefactos, objetos e equipamentos;
- Manifestar preocupações ambientais.

Aulas previstas 1.º S: 34

Aulas previstas 2.º S: 32

Educação Física

| DOMÍNIOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS |
|---------------------------|---|
| Conhecimentos | <ul style="list-style-type: none"> ● Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. ● Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. |
| Atividades Físicas | <ul style="list-style-type: none"> ● Jogos desportivos. Avaliação em situação de jogo. ● Futebol e Voleibol. Avaliação em exercício critério e jogo reduzido; ● Ginástica – Solo e aparelhos. Avaliação em exercício critério; ● Atletismo – Corridas, lançamentos e saltos. Avaliação em exercício critério; ● Atividades Rítmicas Expressivas. – Danças Tradicionais (Erva Cidreira, uma local). Avaliação das Danças - coreografias orientadas; ● Patinagem – Corridas. Avaliação em exercício critério; |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none">● Orientação. Avaliação num percurso;● Opcionalmente poderá ser abordado: Basquetebol e Ténis de Mesa; |
| Aptidão Física | <ul style="list-style-type: none">● Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas;● FITescola: resistência, força, flexibilidade, composição corporal. |
| Aulas previstas 1.º S: 49 | Aulas previstas 2.º S: 48 |