



EDUCAÇÃO FÍSICA – CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Capacidades Condicionais e Coordenativas Gerais								
Resistência Geral;	X	X	X	X	X	X	X	X
Força Resistente;	X	X	X	X	X	X	X	X
Força Rápida;	X	X	X	X	X	X	X	X
Força Rápida;	X	X	X	X	X	X	X	X
Velocidade de Reação Simples e Complexa;	X	X	X	X	X	X	X	X
Velocidade de Execução;	X	X	X	X	X	X	X	X
Velocidade de Deslocamento;	X	X	X	X	X	X	X	X
Destreza Geral;	X	X	X	X	X	X	X	X
Destreza Específica.	X	X	X	X	X	X	X	X
Conhecimentos Relativos aos Fatores de Aptidão Física	X	X	X	X	X	X	X	X



CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Jogos Pré-Desportivos (nível avançado)								
Jogo do meio;	X	X						
Jogo dos 10 passes;	X	X						
Bola ao Capitão;	X	X						
Jogo do Mata;	X	X						
Futebol Humano;	X	X						
Comportamentos simplificados aplicados a todos os jogos:								
Movimentação no sentido de possibilitar a equipa de conquistar o objetivo do jogo;	X	X						
Movimentação no sentido de dificultar a equipa adversária de conquistar o objetivo do jogo.	X	X						

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Desportos Coletivos – Futsal / Futebol								
História da Modalidade.		X	X					
Regras da Modalidade e sua aplicação prática.	X	X	X					
Ações técnicas:								
Passe;	X	X	X	X				X
Recepção;	X	X	X	X				X
Condução;	X	X	X	X				X
Remate;	X	X	X	X				X
Drible;			X	X				X
Técnica de G.R.			X	X				X
Ações táticas:								
Marcação;		X	X	X				X
Contenção defensiva;				X				X
Cobertura defensiva;				X				X
Pressão sobre adversário portador da bola;			X	X				X
Desmarcação;		X	X	X				X
Procura de espaços vazios.	X	X	X	X				X

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Desportos Coletivos – Voleibol								
História da Modalidade.		X	X	X	X			
Regras da Modalidade e sua aplicação prática.	X	X	X	X		X	X	
Ações técnicas:								
Posição de base;		X	X	X	X	X	X	X
Serviço por baixo;	X	X	X	X	X	X	X	X
Passe de frente;	X	X	X	X	X	X	X	X
Manchete;		X	X	X	X	X	X	X
Serviço por cima;					X	X	X	X
Remate em apoio;			X	X	X	X	X	X
Passe de costas;						X	X	X
Amorti;							X	X
Remate em Suspensão;						X	X	X
Bloco;							X	X
Serviço em suspensão;								X
Ações táticas:								
Receção ao serviço / ataque adversário;			X	X	X	X	X	X
Segundo toque da equipa a preparar ataque;			X	X	X	X	X	X
Preparação do Remate;				X		X	X	X
Proteção ao ataque;							X	X
Deslocamento para enquadramento defensivo;			X	X		X	X	X
Cobertura ao Bloco;				X				X

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Desportos Coletivos – Basquetebol								
História da Modalidade;		X	X					
Regras da Modalidade e sua aplicação prática;	X	X	X			X		
Ações técnicas:								
Posição de base defensiva;			X	X		X		X
Posição de base ofensiva (tripla-ameaça);		X	X	X		X		X
Passé de Peito;	X	X	X	X		X		X
Passé Picado;	X	X	X	X		X		X
Passé de Ombro;		X	X	X		X		X
Drible de progressão / proteção;	X	X	X	X		X		X
Drible com mudança de direção ;		X	X	X		X		X
Lançamento em apoio;	X		X	X		X		X
Lançamento em suspensão;								X
Lançamento na passada (bilateral);			X	X		X		X
Ressalto ofensivo / defensivo;			X	X		X		X
Ações táticas:								
Desmarcação (passé e corta) / Marcação;			X	X		X		X
Aclaramento;				X		X		X
Ocupação equilibrada do espaço de jogo defensiva / ofensivamente			X	X		X		X
Bloqueio direto e indireto;								X
Contra-ataque.								X

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Desportos Coletivos – Andebol								
História da Modalidade.			X	X	X			
Regras da Modalidade e sua aplicação prática.			X	X	X	X	X	
Ações técnicas:								
Posição de base defensiva;			X	X	X	X	X	
Deslocamento defensivo (frontal, lateral e de recuo);			X	X	X	X	X	
Passe de ombro;			X	X	X	X	X	
Passe picado;			X	X	X	X	X	
Drible em progressão;			X	X	X	X	X	
Receção;			X	X	X	X	X	
Remate em apoio;			X	X	X	X	X	
Remate em salto;				X	X	X	X	
Remate em suspensão;				X	X	X	X	
Remate de anca;								
Remate com abertura de ângulo;								
Remate em basculação;								
Finta;							X	
Ações táticas:								
Ação defensiva coletiva (deslizamento);			X	X	X	X	X	X
Marcação individual;			X	X	X	X	X	X
Marcação de vigilância;					X	X	X	X
Cruzamento;							X	X
Bloqueio;								
Ecrã;								
Marcação de controlo;					X	X	X	X
Desmarcação;			X		X	X	X	X
Ataque ao espaço.						X	X	X

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Desportos Coletivos – Corfebol								
História da Modalidade.					X		X	
Regras da Modalidade e sua aplicação prática.					X		X	
Ações técnicas:								
Posição básica defensiva;					X		X	
Passe de peito;					X		X	
Passe de ombro;					X		X	
Recepção;					X		X	
Lançamento em apoio;					X		X	
Lançamento na passada;					X		X	
Ressalto ofensivo / defensivo.					X		X	
Ações táticas:								
Posicionamento defensivo;							X	
Movimentação defensiva;							X	
Desmarcação;					X		X	
Marcação.					X		X	

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Ginástica – Ginástica de solo								
Conhecimento teórico da realização técnica de cada elemento gímnico.			X	X	X	X	X	
Elemento gímnico:								
Rolamento à frente engrupado;	X	X	X	X	X	X	X	
Rolamento à frente terminando com pernas afastadas e estendidas;		X	X	X	X	X	X	
Rolamento à frente terminando com pernas unidas e estendidas;		X		X	X	X	X	
Rolamento à frente saltado (engrupado);		X		X	X	X	X	
Rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas;	X	X	X	X	X	X	X	
Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e estendidas;		X	X	X	X	X	X	
Rolamento à retaguarda com passagem por Apoio Facial Invertido;				X	X	X	X	
Apoio Facial Invertido;		X	X	X	X	X	X	
Apoio Facial Invertido com rolamento à frente;		X	X	X	X	X	X	
Roda;		X	X	X	X	X	X	
Rodada;			X	X	X	X	X	
Avião;	X	X	X	X	X	X	X	
Ponte;		X	X	X	X	X	X	
Bandeira;								
Elementos de ligação (saltos, afundos e voltas);	X	X	X	X	X	X	X	
Salto de Mãos;								
Conhecimento e aplicação das técnicas de ajuda.		X	X	X	X	X	X	

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Ginástica – Ginástica de aparelhos								
Conhecimento teórico da realização técnica de cada elemento gímnico.	X	X	X	X	X	X	X	
Elemento gímnico:								
Reuther – Salto de Eixo (no plinto transversal);	X		X	X	X	X	X	
Reuther – Salto de Eixo (no plinto longitudinal);		X		X	X	X	X	
Reuther – Salto entre mãos (no plinto longitudinal);				X	X	X	X	
Mini-Trampolim – Salto em extensão;	X	X	X	X	X	X	X	
Mini-Trampolim – Salto engrupado;	X	X	X	X	X	X	X	
Mini-Trampolim – Salto com pirueta;		X	X	X	X	X	X	
Mini-Trampolim – Salto de carpa com membros inferiores afastados;		X	X	X	X	X	X	
Mini-Trampolim – Salto Mortal engrupado;		X	X		X			
Trave Olímpica – Entrada a um pé;		X				X	X	
Trave Olímpica - Entrada transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos reuther;								
Trave Olímpica – Marcha em bicos de pés;		X				X	X	
Trave Olímpica – Meia-Volta;		X						
Trave Olímpica – Salto de gato;						X	X	
Trave Olímpica – Salto enjambé;								
Trave Olímpica – Avião;		X				X	X	
Trave Olímpica – Rolamento à frente com saída de pernas afastadas;								
Trave Olímpica – Saída em Salto.						X	X	

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Ginástica – Ginástica acrobática								
Conhecimento teórico da realização técnica de cada elemento gímnico.					X	X	X	
Elemento gímnico:								
Pegas;					X	X	X	X
Montes;					X	X	X	X
Desmontes;					X	X	X	X
Posições de pares;					X	X	X	X
Trios;					X	X	X	X
Quadras;					X	X	X	X
Pirâmides;							X	X
Afundos;								X
Piruetas;						X	X	X
Rolamentos;						X	X	X
Tesouras;								X
Elaboração de Coreografias.						X	X	X



CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Atletismo								
Conhecimento teórico da realização técnica de cada disciplina.	X							
Corrida de Velocidade;	X							
Partida de 2 apoios;	X							
Partida de blocos;								
Corrida de Estafeta;								
Corrida de Barreiras;	X							
Corrida de Resistência;	X							
Salto em altura – técnica de tesoura;	X							
Salto em altura – fosbury-flop;								
Lançamento do Peso.								

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Jogos de Raquetes - Badminton								
História da Modalidade.		X		X		X		
Regras da Modalidade e sua aplicação prática.	X	X		X		X		
Gestos Técnicos:								
Tipos de Pega;	X	X		X		X		
Posição de Base;		X		X		X		
Deslocamentos;		X		X		X		
Clear;	X	X		X		X		
Lob;	X	X		X		X		
Serviço curto;	X	X		X		X		
Serviço longo;		X		X		X		
Smash;				X		X		
Drive;				X		X		
Amorti.				X		X		

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Jogos de Raquetes - Ténis								
História da Modalidade.								
Regras da Modalidade e sua aplicação prática.					X		X	X
Gestos Técnicos:								
Tipos de Pega;					X		X	X
Posição de Atenção;					X		X	X
Deslocamentos;					X		X	X
Batimento de Direita;					X		X	X
Batimento de Esquerda;					X		X	X
Vólei de direita;							X	X
Vólei de esquerda;							X	X
Lob;							X	X
TopSpin;								X
Amortie;							X	X
Serviço por baixo;					X		X	X
Serviço por cima;								X
Smash;								X
Efeito Cortado;								X
Efeito Liftado;								X
Passing-Shot.								X



CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Jogos de Raquetes – Ténis de Mesa								
História da Modalidade.								
Regras da Modalidade e sua aplicação prática.								
Gestos Técnicos:								
Tipo de Pega;								
Posicionamento e reposicionamento;								
Devolução à direita;								
Devolução à esquerda;								
Serviço curto;								
Serviço comprido;								
Coordenação com companheiro no jogo de pares;								
Defesa alta;								
Smash;								
Amorti.								

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Orientação								
História da Modalidade.								
Regras da Modalidade e sua aplicação prática.								
Identificação simbologia básica;								
Leitura e orientação do mapa;								
Identificação pontos de referência e localização no espaço envolvente;								
Preenchimento correto do cartão de controlo;								
Doseia o esforço de forma a resistir à fadiga;								
Seleção do melhor (mais rápido) percurso;								
Preservação do equilíbrio ecológico.								

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Tiro com Arco								
Montagem e Desmontagem a corda do arco;								
Posição base de tiro;								
Colocação da flecha na corda;								
Alinhamento dos segmentos na direcção do alvo;								
“Disparo” .								

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Natação								
História da natação;			X	X				
Adaptação ao meio aquático;			X	X	X			
Coordenação Respiratória;			X	X	X			
Equilíbrio hidrodinâmico;			X	X	X			
Conhecimento teórico de cada estilo;			X		X	X	X	
Coordenação e combinação respiratória com ações propulsivas;			X		X	X	X	
- Mergulho (de cabeça);			X	X	X	X	X	
- Técnica de Crol;			X	X	X	X	X	
- Técnica de Costas;			X	X	X	X	X	
- Técnica de Bruços;				X	X	X	X	
- Técnicas de Viragens;					X	X	X	X
- Técnica de Mariposa;								X
Percurso de 4 “piscinas”- estilos.					X	X	X	X

CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Dança Aeróbica								
História da Dança Aeróbica;								
Noção Ritmo;						X		
Coordenação;						X		
Fluidez;						X		
Sintonia;						X		
Conhecimento teórico dos Passos Básicos:								
- Marcha;						X		
- Corrida;						X		
- Passo e Toque;						X		
- Elevação do Joelho;						X		
- Passo Cruzado;						X		
- Passo em V;						X		
Elaboração de uma Coreografia.						X		



CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Danças Sociais								
História da Modalidade;								
Noção Ritmo;								
Coordenação;								
Fluidez;								
Sintonia;								
Postura Natural;								
Princípios básicos de condução;								
Conhecimento teórico dos Passos Básicos;								
Elaboração de uma Coreografia.								



CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Danças Tradicionais								
Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais;								
Noção Ritmo;								
Coordenação;								
Sintonia;								
Postura adequada ao tipo de Dança;								
Conhecimento teórico dos Passos Básicos:								
- Passo de Passeio;								
- Passo Saltado;								
- Passo Saltitado;								
- Passo Corrido.								



CONTEÚDOS	ANO DE ESCOLARIDADE							
	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Musculação - Cardiofitness								
Conhece e aplica regras de segurança no Ginásio.							X	X
Conhece nome de aparelhos.							X	X
Conhece grupos musculares envolvidos em cada exercício.							X	X
Conhece os diferentes tipos de trabalho a realizar na musculação e efeitos dos mesmos.							X	X
Relaciona o número de repetições, séries, intervalo entre repetições e velocidade de execução em cada tipo de trabalho.								
Executa correctamente os exercícios abordados.							X	X
Conhece os efeitos do trabalho de Cardiofitness.							X	X
Identifica máquinas específicas de Cardiofitness e grupos musculares envolvidos.							X	X