


CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

 3º CICLO		
7º ANO	8º ANO	9º ANO
GINÁSTICA		
Ginástica de solo Sensibilização para Ginástica de Aparelhos e Acrobática	Ginástica de solo Ginástica de aparelhos: Mini-trampolim, Plinto	Ginástica de solo Ginástica Acrobática
ATLETISMO		
Resistência Velocidade Sensibilização para outras modalidades do atletismo	Resistência Velocidade Lançamento do peso Salto de Tesoura	Resistência Velocidade Fosbury Flop Salto em comprimento

 SECUNDÁRIO		
10º ANO	11º ANO	12º ANO
GINÁSTICA		
Aprofundamento das matérias leccionadas no Terceiro Ciclo	Aprofundamento das matérias leccionadas no Terceiro Ciclo	-----
ATLETISMO		
Resistência Velocidade Salto em altura – Flop Lançamento do peso	-----	Resistência Velocidade Barreiras Dardo Salto em comprimento Triplo salto