

## Síntese de Aprendizagens/Aulas Previstas

### Planificação do trabalho a desenvolver na turma do 5.ºC

#### Português

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

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.

##### 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

##### Obras de Leitura Integral

Sophia de Mello Breyner Andresen – *A Menina do Mar* OU *A fada Oriana* OU *O Rapaz de Bronze*

Três contos

Duas lendas

Fábulas

Luísa Ducla Soares - *A Cavalinho no Tempo*

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <p>Ilse Losa - <b><i>O Príncipe Nabo</i></b></p> <p><b>ESCRITA</b></p> <p>Escrever descrições, textos narrativos, textos de opinião e exposições</p> <p>Planificação, textualização e revisão de textos</p> <p>Escrever textos devidamente organizados em parágrafos, de acordo com o género textual</p> <p>Escrever com respeito pelas regras de ortografia e de pontuação</p> <p><b>GRAMÁTICA</b></p> <p>Pontuação</p> <p>Parágrafo / período</p> <p>Ordenação alfabética</p> <p>Tipos e polaridade de frase</p> <p>Divisão silábica</p> <p>Classificação das palavras quanto à posição da sílaba tónica e ao número de sílabas</p> <p>Translineação</p> <p>Som e grafia das palavras</p> <p>Acentuação</p> <p>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</p> <p>Funções sintáticas – sujeito (simples e composto), predicado, vocativo, complemento direto e complemento indireto</p> <p>Frases simples e frases complexas</p> <p>Processos de formação de palavras</p> <p>Família de palavras.</p> <p>Adjacência verbal do pronome pessoal.</p> <p>Antónimos e sinónimos</p> |                                  |
| <b>Aulas previstas 1.º S: 65</b>  | <b>Aulas previstas 2.º S: 62</b> |

## Matemática

**Tópico: Números naturais**

**Recorda o que aprendeste**

**Subtópicos:**

- 1.1. Múltiplos de um número
- 1.2. Divisores de um número
- 1.3. Resolução de problemas envolvendo múltiplos e divisores
- 2.1. Números primos e números compostos
- 2.2. Números primos inferiores a 100
- 2.3. Resolução de problemas envolvendo números primos, múltiplos e divisores
- 3.1. Conceito de potência
- 3.2. Potências de base 10
- 3.1. Resolução de problemas envolvendo potências

**Atividades suplementares**

**Tópico: Frações, decimais e percentagens**

**Recorda o que aprendeste**

**Subtópicos:**

- 1.1. Termo de uma fração. Leitura e escrita de uma fração
- 1.2. Fração como quociente. Arredondamentos e valores aproximados
- 1.3. Resolução de problemas com frações
- 2.1. Frações equivalentes
- 2.2. Comparação de frações
- 2.3. Resolução de frações envolvendo frações e decimais
- 3.1. Adição e subtração de frações com o mesmo denominador

- 3.2. Adicionar e subtrair frações em que um denominador é múltiplo do outro
- 3.3. Resolução de problemas envolvendo adição e subtração de frações
- 4.1. Multiplicação de um número natural por uma fração
- 4.2. Operações com números naturais e frações
- 4.3. Resolução de problemas envolvendo multiplicação de frações.
- 5.1. Multiplicação de um número natural por um número decimal
- 5.2. Multiplicação por 10; 100; 1000; 0,1; 0,01; 0,001
- 5.3. Resolução de problemas envolvendo multiplicação de números decimais
- 6.1. Divisão de números decimais
- 6.2. Divisão por 10; 100; 1000; 0,1; 0,01; 0,001
- 6.3. Resolução de problemas envolvendo divisão de números decimais
- 7.1. Percentagem, fração e número decimal
- 7.2. Cálculo de uma percentagem
- 7.3. Resolução de problemas envolvendo percentagens

**Atividades suplementares**

**Tópico: Ângulos e triângulos**

**Recorda o que aprendeste**

**Subtópicos:**

- 1.1. Retas, semirretas e segmentos de reta
- 1.2. Posição relativa de duas retas no plano
- 1.3. Resolução de problemas envolvendo posição relativa de retas, semirretas e segmentos de reta
- 2.1. Ângulos. Medir a amplitude de um ângulo
- 2.2. Construir ângulos
- 2.3. Resolução de problemas com ângulos
- 3.1. Classificação de triângulos
- 3.2. Relações entre lados e ângulos de triângulos
- 3.3. Resolução de problemas envolvendo triângulos
- 4.1. Desigualdade triangular
- 4.2. Critérios de congruência de triângulos. Construção de triângulos
- 4.3. Resolução de problemas com construção de triângulos

**Atividades suplementares**

**Tópico: Regularidades e sequências**

**Recorda o que aprendeste**

**Subtópicos:**

- 1.1. Sequências de crescimento
- 1.2. Lei de formação de uma sequência
- 1.3. Resolução de problemas com sequências de crescimento
- 2.1. Termo geral de uma sequência de múltiplos de um número
- 2.2. Termo geral de uma sequência de crescimento
- 2.3. Resolução de problemas envolvendo relações numéricas e algébricas
- 3.1. Expressões algébricas com uma letra para representar um número desconhecido
- 3.2. Substituição de uma variável por um número
- 3.3. Resolução de problemas recorrendo a expressões algébricas
- 4.1. Termos semelhantes. Expressões equivalentes
- 4.2. Associar termos para simplificar expressões algébricas
- 4.3. Resolução de problemas envolvendo simplificação de expressões algébricas

**Atividades suplementares**

**Aulas previstas 1.º S: 84**

**Aulas previstas 2.º S: 78**

## 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: 49

Aulas previstas 2.º S: 47

## Ciências Naturais

**Organizador:** A água, o ar, as rochas e o solo – Materiais terrestres

**Tema:** A importância das rochas e do solo na manutenção da vida.

### Tópicos:

#### A Terra, um planeta especial

Um Planeta com vida;  
Ambientes terrestres e ambiente aquáticos;  
A biosfera;  
Habitats em Portugal.

#### O solo, suporte de vida

Constituição e funções do solo;  
Propriedades do solo;  
Formação do solo;  
Agricultura e conservação do solo;  
A ciência e a tecnologia na agricultura.

#### Rochas e minerais

Rochas e minerais;  
Grupos de rochas (magmáticas, metamórficas e sedimentares);  
Aplicação das rochas e minerais.

**Tema:** A importância da água para os seres vivos

### Tópicos:

A água e os seres vivos

Circulação da água na Terra;  
A água doce;  
Propriedades da água;  
Importância da água para os seres vivos;  
Composição da água e saúde.

A água e a atividade humana

Tipos de água;  
O consumo de água em Portugal;  
A sustentabilidade da água;  
Poluição da água;  
Tratamento da água.

**Tema: A importância do ar para os seres vivos**

**Tópicos:**

A atmosfera e os seres vivos

Funções da atmosfera terrestre;  
Composição e propriedades do ar;  
Poluição do ar;  
Qualidade do ar.

**Organizador: Diversidade de seres vivos e suas interações com o meio**

**Tema: Diversidade nos animais**

**Tópicos:**

Os animais nos seus ambientes

Meios habitados por animais;  
O meio e a vida dos animais;  
Formas corporais dos animais;  
Revestimento dos animais;  
Locomoção dos animais.

Regimes alimentares dos animais

Tipos de regimes alimentares;  
Obtenção de alimentos – adaptações corporais/ comportamentos.

Reprodução dos animais

Ciclo da vida dos animais;  
Tipos de reprodução;  
Rituais de acasalamento;  
Desenvolvimento dos embriões;  
As metamorfoses.

Influência dos fatores abióticos nos animais

Os fatores abióticos e a sobrevivência dos animais;  
Influência da água/ temperatura/ luz nos animais;  
Hibernação, estivação e migração.

Proteção da biodiversidade animal

A biodiversidade animal;  
A biodiversidade animal em Portugal;  
Influência da atividade humana na biodiversidade animal;  
Proteção da biodiversidade animal.

**Tema: Diversidade nos plantas**

**Tópicos:**

Influência dos fatores abióticos nas plantas

Os fatores abióticos e a sobrevivência das plantas;  
Influência da luz/ da água/ da temperatura nas plantas.

Proteção da biodiversidade vegetal

A biodiversidade vegetal;  
Biodiversidade vegetal em Portugal;  
Influência da atividade humana na biodiversidade;  
Proteção da biodiversidade vegetal.

**Organizador: Unidade na diversidade de seres vivos**

**Tema: A célula - unidade básica de vida**

Tópicos:

A descoberta do mundo “invisível”

A evolução do microscópio;  
O microscópio ótico composto;  
Observação ao microscópio;  
O microscópio eletrónico.

A célula, unidade básica da vida

A célula;  
Observação microscópica de células;  
Células animais e vegetais.

**Aulas previstas 1.º S: 33**

**Aulas previstas 2.º S: 31**

## TIC

Domínios:

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

- Ter consciência do impacto das Tecnologias de Informação e Comunicação na sociedade e no dia-a-dia.
- Compreender a necessidade de práticas seguras de utilização das ferramentas digitais e na navegação na Internet e adotar comportamentos em conformidade.
- Conhecer e adotar as regras de ergonomia subjacentes ao uso de computadores e/ou outros dispositivos eletrónicos similares.
- Conhecer e utilizar as normas relacionadas com os direitos de autor e a necessidade de registar as fontes.
- Entender as regras para a criação de palavras-chave seguras.

**Investigar e Pesquisar**

- Planificar estratégias de investigação e pesquisa a realizar online;
- Formular questões que permitam orientar a recolha de dados ou informações pertinentes;
- Definir palavras-chave para localizar informação, utilizando mecanismos e funções simples de pesquisa;
- Utilizar o computador e outros dispositivos digitais como ferramentas de apoio ao processo de investigação e pesquisa;
- Conhecer as potencialidades e principais funcionalidades de ferramentas para apoiar o processo de investigação e pesquisa online;
- Realizar pesquisas, utilizando os termos selecionados e relevantes de acordo com o tema a desenvolver;
- Analisar criticamente a qualidade da informação;
- Utilizar o computador e outros dispositivos digitais, de forma a permitir a organização e gestão da informação.

**Comunicar e Colaborar**

- Identificar diferentes meios e aplicações que permitam a comunicação e a colaboração;
- Selecionar as soluções tecnológicas, mais adequadas, para realização de trabalho colaborativo e comunicação que se pretendem efetuar no âmbito de atividades e/ou projetos;
- Utilizar diferentes meios e aplicações que permitem a comunicação e colaboração em ambientes digitais fechados;
- Apresentar e partilhar os produtos desenvolvidos utilizando meios digitais de comunicação e colaboração em ambientes digitais fechados.

**Criar e Inovar**

- Conhecer as potencialidades de diferentes aplicações digitais, por exemplo, de escrita criativa, explorando ambientes de programação;
- Caracterizar, pelo menos, uma das ferramentas digitais abordadas;
- Compreender o conceito de algoritmo e elaborar algoritmos simples;
- Analisar algoritmos, antevendo resultados esperados e/ou detetando erros nos mesmos;
- Elaborar algoritmos no sentido de encontrar soluções para problemas simples (reais ou simulados), utilizando aplicações digitais, por exemplo: ambientes de programação, mapas de ideias, murais, blocos de notas, diagramas e brainstorming online;
- Produzir artefactos digitais criativos, para exprimir ideias, sentimentos e conhecimentos, em ambientes digitais fechados.

Previstas 1.º S: 15

Aulas previstas 2.º S:

## Educação Musical

Tema

### Timbre

Meio ambiente, vocal, corporal e instrumental • Instrumentos de percussão: peles, madeiras e metais, • Instrumental • Vocal • Instrumentos da orquestra: cordas, sopros de madeira, sopros de metal e percussão.

### Ritmo

• Pulsação • Semínima e pausa de semínima • Compasso quaternário • Colcheia • Adagio, moderato e presto • Compasso binário • Ostinato rítmico • Mínima e pausa de mínima.

### Altura

• Notas sol, mi, ré e dó • Escala Pentatónica • Notas fá e si • Escala Diatónica de Dó Maior • Pausa de colcheia • Contratempo • Melodia e harmonia • Textura fina e densa.

### Dinâmica

• Piano, Mezzo forte e Forte • Crescendo e Diminuendo • Volume sonoro • Decibel • Piano, Mezzo forte e Forte

### Forma

• Forma binária • Forma ternária • Interlúdio e Coda • Forma rondó • Forma binária.

Aulas previstas 1.º S: 33

Aulas previstas 2.º S :31

## FIA

### - Domínios:

Cooperação e Relações interpessoais

Trabalhos e Projetos

Organização e Responsabilidade

Aulas previstas 1.º S: 8

Aulas previstas 2.º S: 7

## EMRC

### Domínio / Tema

#### **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;



|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <p>Reconhecer nas primeiras comunidades cristãs um modelo de fraternidade;</p> <p>Reconhecer a Regra de ouro do Cristianismo e de outras tradições religiosas;</p> <p>Promover o valor do perdão nas relações interpessoais;</p> <p>Comprometer-se na construção de um mundo fraterno que promove o bem comum e o cuidado do outro.</p> |                                 |
| <b>Aulas previstas 1.º S: 17</b>  | <b>Aulas previstas 2.º S:16</b> |

## História e Geografia de Portugal

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

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

### **Domínio/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

#### 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

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· A resistência e a invasão castelhana</li> <li>· A consolidação da independência</li> </ul> <p>B3 - Portugal nos séculos XV e XVI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· De Portugal às ilhas Atlânticas e ao Cabo da Boa Esperança</li> <li>· A chegada à Índia e ao Brasil</li> <li>· A vida urbana no século XVI</li> </ul> <p>B4 - Da União Ibérica à Restauração</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· A morte de D. Sebastião e a sucessão ao trono</li> <li>· O domínio filipino e os levantamentos populares</li> <li>· A revolta do 1.º de Dezembro de 1640 e a Guerra da Restauração</li> </ul> |                                 |
| <b>Aulas previstas 1.º S:49</b>  | <b>Aulas previstas 2.º S:46</b> |

| Cidadania e Desenvolvimento  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b><u>Domínio / Tema / Módulo / Competência / Organizador</u></b>  |                                |
| <p>Instituições e Participação Democrática: - Compreender o que é a participação democrática; - Promover a compreensão da importância do valor da relação com os outros e da construção de regras de convivência na escola e na sociedade.</p> <p>Igualdade de Género: - Educar para a igualdade de direitos e deveres, através de uma educação livre de preconceitos e de estereótipos de género.</p> |                                |
| <b>Aulas previstas 1.º S:9</b>   | <b>Aulas previstas 2.º S:9</b> |

| Educação tecnológica  |
|---|
| <b><u>Domínio</u></b>   |
| <b><u>APROPRIAÇÃO E REFLEXÃO</u></b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar Património local e global;</li> <li>- Compreender os princípios da linguagem das Artes Visuais;</li> <li>- Conhecer a tipologia e a função do objeto de arte;</li> <li>- Descrever com vocabulário adequado objetos artísticos;</li> <li>- Analisar criticamente narrativas visuais;</li> <li>- Selecionar com autonomia informação relevante;</li> </ul>  |
| <b><u>INTERPRETAÇÃO E COMUNICAÇÃO</u></b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar conceitos específicos da Comunicação Visual;</li> <li>- Interpretar objetos da Cultura Visual;</li> <li>- Conhecer e compreender os significados dos Objetos Artísticos;</li> <li>- Reconhecer o papel das artes nas mudanças sociais;</li> <li>- Expressar ideias, utilizando diferentes meios e processos;</li> <li>- Transformar narrativas visuais;</li> <li>- Transformar os conhecimentos em novos modos de apreciação do mundo;</li> </ul> |

### **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 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**

- 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: 31**

**Aulas previstas 2.º S: 33**

| Educação Física           |   |
|---------------------------|---|
| DOMÍNIOS                  | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS  |
| Conhecimentos             | <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>  |
| Atividades Físicas        | <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 (Regadinho). Avaliação das danças coreografadas orientadas;</li> <li>• Patinagem – Corridas. Avaliação em exercício critério;</li> <li>• Orientação. Avaliação num percurso;</li> <li>• Opcionalmente poderá ser abordado: Basquetebol, e Ténis de Mesa;</li> </ul> |
| Aptidão Física            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas;</li> <li>• FITescola: resistência, força, flexibilidade, composição corporal.</li> </ul>   |
| Aulas previstas 1.º S: 47 | Aulas previstas 2.º S: 50   |