

ANO LETIVO: 2025/2026
CRONOGRAMA DA DISCIPLINA DE SAÚDE E MAR

5ºano

	TEMPOS
Apresentação. Esclarecimento dos critérios, instrumentos, modalidades e momentos de avaliação. Regras de funcionamento da disciplina e instalações desportivas. Apresentação do programa da disciplina.	I
DOMÍNIO / TEMA: DESPORTOS NÁUTICOS	
Subdomínio/Matéria: Remo	4/6
Subdomínio/Matéria: Vela	4/6
DOMÍNIO / TEMA: APTIDÃO FÍSICA	
Subdomínio/Matéria: Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	15/26
DOMÍNIO / TEMA: CONHECIMENTOS	
<p>Subdomínio – Conhecimento/Interpretação das principais regras e técnicas dos desportos aquáticos.</p> <p>Relaciona aptidão Física e saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso e a higiene.</p> <p>Identifica as capacidades motoras: resistência, força, velocidade flexibilidade, e coordenação geral de acordo com as características do esforço realizado.</p>	3/6
Total	32/34

Nota:

- A calendarização está sujeita à data de início dos Desportos Náuticos.
- A CMVC é que define os desportos náuticos a lecionar.