



Articulação Vertical de Expressão Motora/ Educação Física

Pré-Escolar	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
Expressão Motora			
Conteúdos	Conteúdos	Conteúdos	Conteúdos
<p>Perícia e Manipulação</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar várias habilidades motoras básicas: andar, correr, saltar, marchar, balançar, deslizar, rastejar, rolar... ✓ Explorar e utilizar diversos objetos: bolas, arcos, fitas, bastões... individualmente e em grupo para realizar determinadas ações motoras: lançar, pontapear, receber, rolar, deslizar, rodar... ✓ Participar em atividades motoras de competição: estafetas, gincanas... <p>Deslocamentos e Equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar diversos percursos para adquirir noções de lateralidade, espaciais e temporais (esquerda, direita, em cima, em baixo, atrás, à frente, longe, perto...); ✓ Realizar diversos itinerários, transpondo obstáculos, subir, descer, trepar... ✓ Realizar posições de equilíbrio; 	<p>Aptidão Física</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas: <ul style="list-style-type: none"> • Resistência; • Força; • Velocidade; • Flexibilidade; • Destreza Geral. <p>Perícia e Manipulação (1º/2º Ano)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Atividades de manipulação com bola, raquetes e arcos; ✓ Lançar uma bola com precisão a um alvo fixo ou móvel, receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação, manter uma bola de espuma no ar (toques de raquetes), driblar com cada uma das mãos, em deslocamento; <p>Deslocamentos e Equilíbrio (1º/2º Ano)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento); ✓ Percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: "skate" e patins. ✓ Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança. <p>Jogos (1º/2º Ano)</p>	<p>Aptidão Física/Condição Física</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas: <ul style="list-style-type: none"> • Resistência; • Força; • Velocidade; • Flexibilidade; • Destreza Geral. <p>Bateria de testes adaptada.</p> <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar e realizar técnicas. ✓ Corridas de velocidade, estafetas e barreiras. ✓ Salto em comprimento, altura. ✓ Lançamento do peso e da bola. 	<p>Aptidão Física</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas: <ul style="list-style-type: none"> • Resistência; • Força; • Velocidade; • Flexibilidade; • Destreza Geral. <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ATLETISMO - Nível Introdução, Elementar.



<p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participar em jogos infantis, cumprindo algumas regras; <p>Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participar em intercâmbios/convívios desportivos; ✓ Participar em coreografias simples de grupo; <p>Percursos na Natureza</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar percursos na natureza de acordo com as suas condições e sinais de orientações. 	<p>Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidades e oportunidade as ações características desses jogos;</p> <p>Jogos (3º/4º Ano)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa; ✓ Fomentar o espírito desportivo e do <i>fair-play</i>, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes; ✓ Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos colectivos; <p>Ginástica (3º/4º Ano)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas. <p>Atividades Rítmicas Expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ - Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos. <p>Percursos na Natureza (1º/2º Ano)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado. <p>Percursos na Natureza (3º/4º Ano)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, 	<p>Jogos pré-desportivos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Principais regras. ✓ Ocupação organizada do espaço. ✓ Desmarcação/marcação. <p>Modalidades coletivas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Futebol – Nível introdução e elementar. ✓ Basquetebol – Nível introdução e elementar. ✓ Voleibol – Nível introdução e elementar; ✓ Andebol – Nível introdução. <p>Atividades gímnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar aparelhos e as destrezas de cada um. ✓ Realizar destrezas previstas para solo, boque, plinto, minitrampolim e trave (nível introdução). 	<p>Jogos Desportivos Coletivos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ FUTEBOL – Nível Introdução, Elementar. ✓ VOLEIBOL - Nível Introdução, Elementar. ✓ ANDEBOL - Nível Introdução e Elementar. ✓ BASQUETEBOL - Nível Introdução, Elementar. ✓ RUGBY – Nível Introdução e Elementar. <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução, Elementar. ✓ GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução, Elementar. ✓ GINÁSTICA RÍTMICA - Nível Introdução. ✓ GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Introdução e Elementar.
---	--	--	---



bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.

Patinagem

✓ Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.

Modalidades individuais alternativas

- ✓ **Luta** – técnicas no chão e em pé. Nível introdução.
- ✓ **Natação** – Adaptação ao meio aquático, Nível introdução.

Natação

- ✓ **NATAÇÃO** – Nível Introdução e Elementar.

Raquetes

- ✓ **BADMINTON** - Nível Introdução, Elementar.
- ✓ **TÊNIS DE MESA** – Nível Introdução, Elementar.

Atividades de exploração da natureza

- ✓ **ORIENTAÇÃO** - Nível Introdução e Elementar.
- ✓ **ESCALADA** – Nível Introdução e Elementar.

Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física

- ✓ Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e



fenómenos sociais extraescolares no seio dos quais se realizam atividades

✓ Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

NOTAS:

- O Subdomínio da Ginástica (Ginástica Rítmica e Acrobática) e o domínio da Escalada, Badminton, Orientação e Rugby, apenas serão lecionadas se o professor entender que o nível da turma assim o permite e tem tempo para desenvolver as modalidades.
- A Natação, apenas poderá ser lecionada se as condições atmosféricas o permitirem.
- O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em dois níveis: «Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»); «Elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem.

