



Domínio	AE: conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações estratégicas	Conteúdos
<p>Área das Atividades Física</p>	<p>GINÁSTICA</p> <p>Em percursos que integram várias habilidades, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. •SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa. •PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros). •SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. •SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. •LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. 	<p>Comportamento/atitude;</p> <p>Material/Equipamento;</p> <p>Higiene pessoal</p> <p>Resistência geral</p> <p>Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; Agilidade</p> <p>Rolamentos à frente e posições de equilíbrio</p> <p>Arco (rolar, lançar, receber...);</p> <p>Exercícios de equilíbrio</p> <p>Atividades de manipulação:</p>



	<p>JOGOS</p> <p>Participar nos JOGOS ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição e jogos de oposição</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos. • SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. • SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. • LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. <p>• Em concurso/exercício individual e ou a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver. - Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada. - Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. 	<p>Jogos/Corridas:</p> <p>Jogos com bola</p> <p>Jogos com cordas</p> <p>Atividades de manipulação:</p> <p>Bola (lançar, passar e receber, rolar, pontapear, toques de sustentação, driblar...);</p> <p>Bola (lançar, passar e receber, rolar, pontapear);</p>
--	--	--	---



•Em CORRIDA DE ESTAFETAS:

- Realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.

•Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:

-CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.

-Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.



<p>Área das Atividades Física</p>	<p>PERCURSOS NA NATUREZA</p> <p>Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples para que esta, acompanhada pelo professor cumpra um percurso na mata, no bosque, montanha, combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	<p>Comportamento/atitude</p> <p>Material/Equipamento</p>
---------------------------------------	--	---	--