

- Equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e/ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade. - Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.	<u>Deslocamentos e Equilíbrios</u>	• Toques com raqueta • Driblar a bola • Pontapear a bola • Toques de sustentação • Passar a bola • Saltar a corda • Conduzir a bola <u>Deslocamentos e Equilíbrios</u> 1º, 2º, 3 e 4º anos • Andar • Rastejar • Rolar • Saltar • Subir e Descer • Rolamento à Frente	- Permitam a elevação do nível funcional das capacidades motoras; - Cooperar com outros em tarefas e projetos comuns é competência intrínseca desta área disciplinar; - Sejam variadas, solicitando diferentes capacidades e colocando exigências diversificadas do ponto de vista motor e do tipo de esforço; - Incluam, tanto quanto possível atividade global (exercícios de acordo com as características da atividade) e atividade analítica (exercícios parciais ou simplificados), tanto quanto necessário;	maturação, aptidões, gostos e interesses pelas atividades físicas e desportivas; A experiência anterior em atividade física e desportiva; A existência de deficiências motoras e cognitivas, incapacidade, ou doença que condicione ou limite a prática dos exercícios, devendo aconselhar-se nestas situações;	início do 1º e 2º período) <u>Perícias e Manipulações</u> (Aconselhável no início do 1º e 2º período) (Aconselhável no 1º e 2º período)
--	--	---	---	--	--

- Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às qualidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-tático fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	<u>Jogos</u>	<u>Jogos</u> 1º, 2º, 3 e 4º anos Jogos sem bola: • Toca e foge • Roda do lenço • Cabra cega • Gato e rato • Barra do lenço • Salto ao eixo • Jogo da macaca • Rabo da raposa • Rei manda • Um, dois, três, macaquinho do chinês • Jogo das cadeiras • Futebol humano • Rolha Jogos com bola: • Mata • Fuga das casas • Rabia • Jogo de passes • Bola ao capitão • Bitoque • Stop • Jogo da torre • Jogo das sete torres	- Contemplem a diferenciação de objetivos e/ou de atividades formativas, permitindo ir ao encontro de alunos com diferentes características e/ou necessidades, bem como a diversas condições de recursos material; - <i>Situação de Jogo</i> Simplificado (reduzindo o número de jogadores ou as dimensões do campo, retira-se a complexidade à situação de aprendizagem, aumenta-se a participação dos alunos e amplia-se a possibilidade de cada um se protagonizar no jogo);	2º Momento: Avaliação Intermédia A avaliação intermédia é determinante para a organização da etapa seguinte, permitindo redimensionar todo o processo e influenciar novas decisões quanto à redefinição dos objetivos. Tem intervenção decisiva na diferenciação do ensino, na adequação dos meios e estratégias e um caráter informativo do grau de sucesso obtido.	(Aconselhável no 2º e 3º período)
---	----------------------------	---	---	--	--

movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. - Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com ou sem apoio. - Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). - Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples. - Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, orientando-se com intencionalidade.	<u>Adaptação ao meio aquático</u>	flexibilidade • Combinações • Deslocamentos no espaldar <u>Adaptação ao meio aquático</u> 1º, 2º, 3º e 4º anos Componentes: • Respiração • Equilíbrios/Desliz es • Propulsão • Imersão • Salto	- <i>Exercícios individuais</i> (facilitador da diferenciação do ensino, pode ser organizado em concurso, percurso, circuito,...); - Sejam agradáveis, indo, tanto quanto possível, ao encontro das motivações, gostos e interesse dos alunos. - Permitam a abordagem teórica das atividades, recorrendo a meios auxiliares de educação.		(Depende da possibilidade de realização)
---	---	---	---	--	---

- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. - Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	<u>Atividades</u> <u>Rítmicas</u> <u>Expressivas</u>	<u>Atividades</u> <u>Rítmicas</u> <u>Expressivas</u> 1º, 2º, 3º e 4º anos Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o rolar, rastejar..., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, andar e a correrem diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando o apoio. Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos definindo uma “figura livre”.	- <i>Exercícios em Grupo</i> (ensino recíproco e de colaboração, valoriza atitudes de cooperação e entreajuda).		(Aconselhável no 1º, 2º e 3º período) (Aconselhável no 3º período)
--	--	--	--	--	--

- Escolher e realizar habilidades apropriados em percursos da 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.	<u>Percursos Natureza Orientação</u>	<u>Percursos Natureza Orientação/Percursos na Natureza</u> Realizar um percurso na mata ou na escola com acompanhamento do professor, em corrida e em marcha. Colaborar com a equipa interpretando sinais informativos (no percurso e no mapa). <u>Saber Estar</u> - Individual - Social	- Valorizem a educação para a cidadania; - Se realizem em ambiente pedagógico que promova a cooperação e entreajuda, o respeito pelos outros, o sentido de responsabilidade, a segurança e o espírito de iniciativa;		
--	--	--	--	--	--

- ANEXOS: Currículo Nacional Do Ensino Básico

Proposta Aprovada em Conselho Pedagógico, em 13 de julho de 2026.

A Diretora

Aprovado, por unanimidade, em reunião do Conselho Geral de 22 de julho de 2026.

A Presidente do Conselho Geral