



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 e Avançado.



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 introdutório.
- ✓ **Natação** – Adaptação ao meio aquático, Nível introdutório.

Natação

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

Raquetes

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

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 ou três 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 caráter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem; «Avançado», que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física. (Por isso mesmo, este nível surge como programa alternativo no todo ou



			<p>em parte).</p> <p>O docente de EF após avaliação diagnóstica da turma deve introduzir o nível adequado ao desempenho da turma, devendo introduzir o «nível avançado» se considerar que os alunos estão aptos a aprender um nível mais exigente do programa.</p>
--	--	--	--