

Competências Específicas		Objectivos	Planograma dos Conteúdos			
			1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistência geral; - Velocidade de reacção, simples e complexa, de execução das acções motoras básicas e de deslocamento - Flexibilidade; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situação de voo, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Ritmo; - Agilidade. 	Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido pela movimentação do aparelho.	Acertar c/ uma bola em alvos, fixos e móveis, com a mão e com o pé.	Alvo fixo	Alvo móvel		
	Passar e receber a bola, alta e baixa, parado e em deslocamento, com a mão e com o pé.	Parado	Em deslocamento			
	Driblar, alto e baixo, parado e em deslocamento.	Parado e em deslocamento.	Alto e baixo			
	Sustentar uma bola no ar com toques de mãos, braços e cabeça, individualmente e a pares.		Individualmente; com mãos, com braços e com cabeça	A pares		
	Cabecear uma bola/balão e agarrá-la de seguida.	Cabeceia para o outro agarrar	Com balão de voleibol	Com bola de futebol		
	Sustentar, com toques de raqueta uma bola de espuma, com e sem ressalto no solo, parado e em deslocamento.	Parado; com uma face de raquete	Parado; e em deslocamento, a alturas variadas, com uma e outra face da raqueta	Com e sem ressalto; em deslocamento.		
	Lançar e apanhar um arco, na vertical; rodá-lo no solo e saltar para o seu interior; conduzi-lo rolando-o.	Rodar e saltar para o interior	Lançar na vertical e receber	Com cada uma das mãos		
	Lançar e receber o arco na horizontal com as duas mãos para na queda, ficar no seu interior.			X		
	Lançar um arco para a frente de forma a que ele retorne rolando.			X		
	Rodar um arco em diversas partes do corpo.					
Saltar à corda, individualmente, no local e em corrida e movimentada pelos companheiros, entrando e saindo.		No local e em corrida	Corda movimentada pelos companheiros; com entrada e saída.			

Competências Específicas		Objectivos	Planograma dos Conteúdos			
			1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.	Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as suas qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando do habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.	Com o pé, conduzir, passar, receber e rematar uma bola (de cabeça também).	Rematar a 1 alvo Pontapear a um alvo ou em distância	Conduzir a bola Passar e receber	Conduzir p/ rematar Passar e receber em progressão	Pontapear Cabecear a bola lançada por 1 companheiro
		Manter no ar uma bola com os pés, as coxas e a cabeça.			X	
		Rastejar, rolar e cair e amortecer a queda rolando.	X			
		Transpor obstáculos diversos em corrida e saltando.		X		
		Saltar para um plano superior (com chamada) ou inferior, realizando uma figura livre durante a suspensão.	Para plano superior e para plano inferior	Com figura livre durante a suspensão		
		Realizar a cambalhota à frente e à retaguarda.	À frente em plano inclinado	À frente no colchão À retaguarda no plano inclinado	Terminar com pernas afastadas e em extensão	Terminar com pés juntos à retaguarda num plano inclinado
		Saltar, subir, descer e deslocar-se no espaldar.	Subir e descer	Subir, descer e deslocar-se	Deslocar-se de costas	Saltar para o espaldar
	Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encaixando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimento.	Subir e descer, deitado ventral e dorsalmente, um banco inclinado.	X			
		Subir e descer uma corda.		Com nós	Sem nós	
		Suspender, balançar, rolar e deslocar-se numa barra fixa.	Suspender, balançar e deslocar-se	Suspender, balançar, deslocar-se e rolar na barra fixa	Deslocar-se suspenso por mãos e pés	Balançar com movimentos de fecho e de abertura
		Deslocar-se em equilíbrio sobre superfícies reduzidas.			Salto em altura (tesoura) Salto de barreira	
		Realizar saltos de coelho, de barreira, ao eixo, comprimento e altura.		Em altura para tocar um objecto suspenso		
		Em patins, arrancar e deslizar para a frente e para trás, curvar com cruzamento de pernas; travar em T e de lado.	Marchar e deslizar para a frente Travar em "T"		Curvar	

Competências Específicas		Objectivos	Planograma dos Conteúdos			
			1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de relação com os colegas e professor	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.	No Skate, deslizar deitado, sentado, de joelhos e de pé.	Deitado, sentado e de joelhos.	Deitado, sentado e de joelhos com 2 pés sobre o skate.	De pé	
		Realizar a roda, o pino e passar de pino a cambalhota.			Pino de cabeça Roda Subida para pino	Roda Subida para pino com saída em cambalhota
		Realizar equilíbrios estáticos combinados com voltas, saltos simples e deslocamentos variados.			no solo: "Avião" - "afundo" Apoio unipedal Meia pirueta	no banco ou trave: "Avião" - "afundo" Apoio unipedal Meia pirueta
		Realizar jogos simples que impliquem equilíbrios, corridas, fintas, mudanças de direcção e de velocidade, lançamentos, pontapés e variação de apoios.				
		Realizar jogos colectivos com bola.			X	
		Com raqueta, devolver uma bola a um companheiro, após ressalto no solo. Sustentar uma bola com toques de mãos, braços e cabeça, e a par com um companheiro.			X	
	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	Realizar situações de jogos em estafeta			X	
		Com uma raqueta, bater continuamente uma bola contra a parede, com ressalto no solo.			X	
		Lançar uma bola para a frente por batimento acima da cabeça.			X	
		Em situações de 2X2, manter a bola no ar, passando sobre a rede.				X
		Em jogo de futebol, receber a bola, passar, enquadrar-se, conduzir, rematar, marcar, desmarcar e aclarar.			X	

Competências Específicas	Objectivos	Planograma dos Conteúdos			
		1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
	Em jogo de futebol, marcar, desmarcar, aclarar e criar linhas de passe				X
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 de preservação do ambiente	Realizar deslocamentos diversos em ritmos variados.	X	X	X	X
	Realizar equilíbrios nas pausas da música ou outra marcação rítmica.		X	X	X
	Acentuar determinado estímulo musical com movimentos, locomotores ou não.		X	X	
	Integrar formações de grupo, ajustando a sua acção às mudanças da formação.			X	X
	Em movimento a pares e com ambiente musical, seguir a movimentação do companheiro ou conduzir a sua acção.				X
	Com ambiente / marcação musical adequados, aperfeiçoar a execução de frases de movimento, em sintonia com a música.				X
	Criar pequenas sequências de movimento para as apresentar com ambiente musical escolhido pelos alunos.				X
	Realizar um percurso na mata, campo, montanha, praia, etc., combinando habilidades como o correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc.		X		
No campo, mata, praia, ruas da localidade, criar, orientar e ler um mapa, identificar pontos de referência, escolher e traçar rumos.				X	