

PRINCÍPIOS ORIENTADORES	CONTEÚDOS	ATIVIDADES
Descoberta do meio ambiente, através da sua exploração	Integrar habilidades motoras (trepas, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respectivas características; Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta; Respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente;	Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha; Abordagens interdisciplinares, em grupo ou individualmente, tomando medidas especiais de segurança
Deslocamento e Equilíbrio Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas actividades.	Ajustar o equilíbrio às acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos;	Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento) e com a utilização de vários aparelhos Abordagens lúdicas, articulando as acções individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança
Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através da expressão corporal	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às acções rítmicas e aos motivos respectivos.	Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro); Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, ou individualmente. A partir dos temas e acções rítmicas criar pequenas sequências de movimentos.
Jogos Abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular	Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos; Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos.	Jogos Lúdicos; jogos tradicionais (tracção com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.). Jogos colectivos com bola e sem bola
Com implementos/ instrumentos Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objectos	Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos	Actividades de manipulação com bola, raqueta, arco e com oposição (jogo do pau, ténis, badminton, etc.); Partir progressivamente do domínio dos objectos em situação individual e a pares.

Jogos Pré-Desportivos Aquisição de competências que permitam a facilitação da aprendizagem dos jogos desportivos.	Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos JDC; Aplicar a capacidade criativa numa perspectiva interdisciplinar.	Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica; Realização durante as aulas de estações, para uma melhor organização durante as aulas e maior participação. Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, Futebol Humano, Tiro ao alvo, Jogo Crocodilo, Jogo Gavião, Assalto ao Castelo, Mata-Piolho, etc.
Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-táticas	Realizar habilidades básicas, ajustando-as às acções técnico-táticas fundamentais da respectiva modalidade; Cumprir as regras e o objectivo do jogo, em cooperação com os companheiros. Conhecer princípios de jogo. Aprendizagem e Desenvolvimento das suas acções técnicas.	Explicar globalmente o jogo, focando o objectivo e apresentando progressivamente as regras que o caracterizam; Adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão do jogo e permitir mais oportunidades de prática; Trocar frequentemente as funções de cada um, para evitar a especialização precoce; Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; Situações de exercício; Jogo. Torneios Inter-tumas do 4.º ano com os alunos do 2.º ciclo (5.º ano) .
Atletismo Desenvolvimento das acções motoras básicas: correr, saltar e lançar.	Realizar as acções motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo. Transmitir nomes de cada modalidade, características e regras. Conhecer algumas das reacções do nosso corpo ao esforço a que somos submetidos, como devemos recuperar do mesmo. Realização de alguns testes do Programa de condição física (Fitnessgram). Velocidade.	Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento do esforço individual aos resultados colectivos. Participação no corta-mato do desporto escolar com os alunos no 4.º ano. Teste Vai Vem (Resistência), Flexibilidade, Abdominais e Flexões. Participação no Megasprint (atividade do desporto escolar que testa a velocidade de corrida dos alunos).
Ginástica Abordagem de destrezas gímnicas: enrolamentos, deslocamentos e posições de equilíbrio.	Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas. Conhecer e executar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos.	Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados. Utilizar as progressões devidas para a correcta execução dessas habilidades Explicar regras de segurança Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas); Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas) Saltos no minitrampolim e no plinto