

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

BLOCO	TÍTULO	TEMAS/SUBTEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DO ALUNO	DOMÍNIOS DA EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA
1	As aventuras no bosque da Educação Física.	Movimento dos animais.	Perícias e Manipulações: - Lançamentos. Deslocamentos e Equilíbrios: - Consciência corporal; - Controlo da orientação espacial; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
2	O mapa do nosso corpo.	Articulações.	Ginástica. Jogos. Deslocamentos e Equilíbrios: - Consciência corporal; - Controlo da orientação espacial; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	Saúde
3	Quando eu for grande quero ser...	Profissões.	Perícias e Manipulações: - Lançamentos; Deslocamentos e Equilíbrios: - Consciência corporal; - Controlo da orientação espacial; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

4	O caminho e a ponte do movimento.	A história “Chibos sabichões!”	Perícias e Manipulações: - Lançamentos. Deslocamentos e Equilíbrios: - Consciência corporal; - Controlo da orientação espacial; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
5	Dança - Dançar no bosque da Educação Física.	As qualidades de movimento que podemos observar na natureza. A motricidade de animais variados.	- Desenvolvimento do pensamento criativo; - Tomada de consciência do espaço; - Criação de um espaço imaginário; - Desenvolvimento da capacidade de improvisação (em espelho); - Conhecimento do corpo em movimento e em repouso (travessias e saltos / alongamentos e relaxamento); - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; H) Sensibilidade estética e artística; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
6	Deslocamentos e Equilíbrios - Uma história desportiva no castelo mágico.	Deslocamentos e Equilíbrios; Educação para a Saúde.	Deslocamentos e Equilíbrios: - Rolar sobre si próprio em diferentes posições; - Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados; - Deslocar-se sobre superfícies reduzidas, mantendo o equilíbrio; - Transpor obstáculos em corrida colocados a distâncias irregulares; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico, J) Consciência e domínio do corpo.	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

7	Exercício físico nas 4 estações.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios.	Perícias e Manipulações: - Lançar e receber uma bola. Deslocamentos e Equilíbrios: - Rolar sobre si próprio em diferentes posições; - Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados; - Deslocar-se sobre superfícies reduzidas, mantendo o equilíbrio; - Transpor obstáculos em corrida colocados a distâncias irregulares; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	Saúde
8	Danças do mundo.	Dança e interculturalidade.	- Deslocamentos e equilíbrios; - Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação; - Consciência e domínio do corpo; - Atividades rítmicas expressivas; - 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.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação, E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; H) Sensibilidade estética e artística; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	Interculturalidade
9	Mexe-te e Sê Saudável.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Educação para a Saúde.	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: - Resistência geral; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente;	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			<ul style="list-style-type: none"> - Controlo da orientação espacial; - Flexibilidade; - Agilidade. <p>Deslocamento e Equilíbrios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<p>I) Saber científico, técnico e tecnológico.</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo</p>	
10	Brinca em movimento.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos; Regras, Cooperação e Comunicação.	<ul style="list-style-type: none"> - Perícias e Manipulações; - Deslocamentos e equilíbrios; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	
11	Exercício em casa.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos.	<p>Perícias e Manipulações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançar para cima (no plano vertical) uma bola e recebê-la. <p>Deslocamentos e Equilíbrios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos; variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo; - Realizar saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas. - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

12	Ginástica Infantil.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Ginástica.	<p>Perícias e Manipulações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos. <p>Deslocamentos e Equilíbrios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés; - Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo; <p>Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade; - Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. 	<p>A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.</p>	Saúde
13	Voltas e saltos.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Ginástica.	<p>Deslocamentos e Equilíbrios.</p> <p>Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Resistência geral; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Flexibilidade; 	<p>A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.</p>	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.		
14	Ginástica Infantil.	Jogos; Ginástica.	Ginástica: - Saltar em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos; - Deslocamentos e equilíbrios; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
15	Natal Desportivo.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos; Educação para a Saúde.	Deslocamentos e Equilíbrios: - Consciência corporal; - Controlo da orientação espacial; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
16	Pintar o corpo de exercício e saúde.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos; Educação para a Saúde.	Deslocamentos e Equilíbrios: - Consciência corporal; - Controlo da orientação espacial; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico;	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	J) Consciência e domínio do corpo.	
17	GAP Infantil.	Deslocamentos e equilíbrios, ginástica e educação para a saúde.	<p>Deslocamentos e Equilíbrios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consciência corporal; - Controlo da orientação espacial; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado. <p>Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	Saúde
18	Bola saltitante.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios.	<p>Perícias e Manipulações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançar. <p>Deslocamento e Equilíbrios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos; 	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Resistência geral; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Flexibilidade; - Agilidade; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 		
19	<i>O Cuquedo</i> gosta do bloco de educação física.	Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas. <p>Deslocamentos e Equilíbrios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rastejar; - Marchar; - Saltar. <p>Jogos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade 	<p>A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J). Consciência e domínio do corpo.</p>	
20	Aventura no parque do estudo em casa.	Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas. <p>Deslocamentos e Equilíbrios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos; 	<p>A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p>	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			<p>- Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo;</p> <p>- Saltar à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos;</p> <p>Saltar à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>Jogos:</p> <p>- Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade.</p>	<p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	
21	Grande ou Pequeno - noções dos tamanhos.	Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos; Ginástica.	<p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;</p> <p>- Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos: saltar em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada;</p> <p>- Posição de equilíbrio (avião) e de flexibilidade (afastamento frontal e lateral das pernas);</p> <p>- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p>	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	
22	Manipulações.	Perícia e manipulações: Lançar, receber, impulsionar, rolar, rodar, driblar e sustentar. Deslocamentos e equilíbrios:	<p>- Perícia e manipulações/deslocamentos e equilíbrios;</p> <p>- Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo;</p> <p>- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p>	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

		- Deslocamentos variados, transposição de objetos e saltos.			
23	Jogos com corda, bowling e 3 pauzinhos.	Jogos Infantis: - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; - Deslocamentos em corrida com fintas e mudanças de direção e de velocidade; - Equilíbrio estático e dinâmico.	- Jogos: - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
24	Joga em casa.	Jogos Infantis: - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; - Deslocamentos em corrida com fintas e mudanças de direção e de velocidade; - Perícia e manipulações: - Driblar e lançar.	Jogos: - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

25	Ginástica de aparelhos – trave.	Introdução aos aparelhos gímnicos (ex. Trave). Equilíbrio estático e dinâmico.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
26	Introdução aos saltos no minitrampolim	Ginástica: Introdução aos aparelhos gímnicos (arco e transposição de objetos); Deslocamentos e equilíbrios: Deslocamentos variados, transposição de objetos e saltos.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
27	Introdução às raquetes.	Deslocamentos e equilíbrios; Perícias e Manipulações; Raquetes	<ul style="list-style-type: none"> - Controlo da orientação espacial; - Consciência e domínio do corpo; - Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimento do aparelho; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

28	Atividades rítmicas expressivas.	Deslocamentos e equilíbrios; Atividades rítmicas expressivas.	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos e equilíbrios; - Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação; - Consciência e domínio do corpo; - Atividades rítmicas expressivas; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; H) Sensibilidade estética e artística; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
29	Jogos Infantis.	<p>Jogos Infantis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinações de apoios variados: Saltos a pés juntos, pé-coxinho, etc.; <p>-Perícia e manipulações: coordenação óculo-manual e óculo-pedal;</p> <p>-Deslocamentos em corrida com fintas e mudanças de direção e de velocidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos Infantis; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

30	Jogos de Estafetas.	Jogos Infantis: - Combinações de apoios variados: Saltos a pés juntos, pé-coxinho, etc.; -Perícia e manipulações: coordenação óculo-manual e óculo-pedal; - Deslocamentos em corrida com fintas e mudanças de direção e de velocidade.	- Jogos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
31	Jogos de perícias e manipulações.	Jogos Infantis: - Combinações de apoios variados: Saltos a pés juntos, pé-coxinho, etc.; - Perícia e manipulações: coordenação óculo-manual e óculo-pedal; - Deslocamentos em corrida com fintas e	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

		mudanças de direção e de velocidade.			
32	Atividades rítmicas expressivas.	Deslocamentos e equilíbrios; Atividades rítmicas expressivas.	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos e equilíbrios; - Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação; - Consciência e domínio do corpo; - Atividades rítmicas expressivas; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; H) Sensibilidade estética e artística; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
33	Ginástica: introdução aos rolamentos.	Deslocamentos e equilíbrios: Deslocamentos variados, transposição de objetos e saltos.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
34	Jogos de coordenação motora.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos	<ul style="list-style-type: none"> - Perícias e manipulações; - Deslocamentos e equilíbrios; - Jogos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			- Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
35	Ativos e saudáveis em casa.	Perícias e manipulações; Deslocamentos e equilíbrios; Jogos.	- Perícias e manipulações; - Deslocamentos e equilíbrios; - Jogos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
36	Jogos em movimento.	Jogos; Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios.	- Perícias e Manipulações; - Deslocamentos e Equilíbrios; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
37	Exercício físico vs. calorias.	Aptidão Física.	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente;	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

				<p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	
38	Jogos em Deslocamento.	Jogos; Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios.	<p>- Perícias e Manipulações;</p> <p>- Deslocamentos e Equilíbrios;</p> <p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;</p> <p>- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p>	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	
39	Jogos de Perícia.	Jogos; Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios.	<p>- Perícias e Manipulações;</p> <p>- Deslocamentos e Equilíbrios;</p> <p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;</p> <p>- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p>	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	
40	Treino em circuito.	Aptidão Física; Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Educação para a Saúde.	<p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;</p> <p>- Perícias e manipulações;</p> <p>- Deslocamento e Equilíbrios;</p> <p>- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p>	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

41	Desafio motor.	Aptidão Física; Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios.	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Perícias e manipulações; - Deslocamentos e equilíbrios; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
42	A bola divertida! Perícias e manipulações com uma bola de ténis.	Aptidão Física; Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios.	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Perícias e manipulações; - Deslocamentos e equilíbrios; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
43	Deslocamentos, saltos e corridas de estafetas.	Aptidão Física; Deslocamentos e Equilíbrios.	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Deslocamentos e equilíbrios; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
44	Multi saltos.	Deslocamentos e Equilíbrios.	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Deslocamentos e equilíbrios;	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal;	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
45	O lobo grande e o lobo pequeno.	Aptidão Física; Deslocamentos e Equilíbrios.	- Deslocamentos e equilíbrios; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
46	Jogos de Coordenação Motora.	Jogos; Coordenação Motora; Deslocamentos e Equilíbrios.	- Coordenação Motora; - Deslocamentos e Equilíbrios; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
47	Vamos melhorar a nossa Coordenação Motora.	Jogos; Coordenação Motora; Deslocamentos e Equilíbrios.	- Coordenação Motora; - Deslocamentos e Equilíbrios; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente;	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

				I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
48	Jogos Infantis: Perícia, deslocamentos e equilíbrios.	Jogos; Coordenação Motora; Deslocamentos e Equilíbrios; Perícias e manipulações.	- Perícia e manipulações: coordenação óculo-manual e óculo-pedal; - Deslocamentos e equilíbrio; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem-estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
49	Dança pelo mundo da Língua Portuguesa.	Deslocamentos e equilíbrios; Coordenação Motora; Atividades rítmicas expressivas.	- Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação; - Consciência e domínio do corpo; - Atividades rítmicas expressivas; - 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.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; H) Sensibilidade estética e artística; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo;	Interculturalidade
50	Vamos correr e saltar?	Deslocamentos e equilíbrios; Coordenação Motora.	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Resistência geral;	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal;	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			<ul style="list-style-type: none"> - Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; - Flexibilidade; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Agilidade. <ul style="list-style-type: none"> - Consciência e domínio do corpo; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	
51	Os jogos dos animais escritores.	Aptidão Física; Perícias e manipulações; Deslocamentos e equilíbrios; Jogos.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade; - Perícias e manipulações; - Deslocamento e equilíbrios; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J) Consciência e domínio do corpo.</p>	
52	Jogos em Movimento.	Aptidão Física; Perícias e manipulações; Deslocamentos e equilíbrios; Jogos.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade; - Perícias e manipulações; - Deslocamento e equilíbrios; 	<p>A) Linguagens e textos;</p> <p>B) Informação e comunicação;</p> <p>E) Relacionamento interpessoal;</p> <p>F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>G) Bem-estar, saúde e ambiente;</p> <p>I) Saber científico, técnico e tecnológico;</p>	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	J) Consciência e domínio do corpo.	
53	Jogos.	Aptidão Física; Perícias e manipulações; Deslocamentos e equilíbrios; Jogos.	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade; - Perícias e manipulações; - Deslocamento e equilíbrios; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo;	
54	Saltos de ginástica infantil.	Deslocamentos e equilíbrios; Coordenação Motora.	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: · Resistência geral; · Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; · Flexibilidade; · Controlo de postura; · Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; · Controlo da orientação espacial; · Agilidade. - Consciência e domínio do corpo. - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
55	Jogos Tradicionais.	Jogos Tradicionais;	- Perícias e Manipulações; - Deslocamentos e Equilíbrios;	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação;	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

		Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> C) Raciocínio e resolução de problemas; D) Pensamento crítico e pensamento criativo; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
56	Comer, dormir e brincar.	Educação para a Saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Perícias e Manipulações; - Deslocamentos e Equilíbrios; - Jogos; - Patinagem; - Percursos na Natureza; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; D) Pensamento crítico e pensamento criativo; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	Saúde
57	Multi Atividades.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Aptidão Física.	<ul style="list-style-type: none"> - Perícias e Manipulações; - Deslocamentos e Equilíbrios; - Jogos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Resistência geral; - Controlo de postura; 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			<ul style="list-style-type: none"> - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Flexibilidade; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
58	Yoga Kids.	Deslocamentos e Equilíbrios.	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos e Equilíbrios; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
59	Equilibra-te!	Aptidão Física; Perícias e manipulações; Deslocamentos e equilíbrios; Jogos.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade; - Perícias e manipulações; - Deslocamento e equilíbrios; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
60	Atletismo.	Deslocamentos e Equilíbrios; Aptidão Física.	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos e Equilíbrios; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Resistência geral; - Controlo de postura; 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

			<ul style="list-style-type: none"> - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Flexibilidade. - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
61	Judo: jogos lúdicos e técnicas para a iniciação.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos; Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Perícias e Manipulações; - Deslocamentos e Equilíbrios; - Jogos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Resistência geral; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Flexibilidade; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; D) Pensamento crítico e pensamento criativo; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	
62	Jogos de Equilíbrio e Coordenação Motora.	Aptidão Física; Perícias e manipulações; Deslocamentos e equilíbrios; Jogos.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade; - Perícias e manipulações; - Deslocamento e equilíbrios; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo. 	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

63	Jogar ao Atletismo.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos; Aptidão Física.	- Deslocamentos e Equilíbrios; - Jogos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Resistência geral; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Flexibilidade; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
64	Jogos de Escalada.	Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos; Aptidão Física.	- Perícias e Manipulações; - Deslocamentos e Equilíbrios; - Jogos; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; - Resistência geral; - Controlo de postura; - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; - Controlo da orientação espacial; - Flexibilidade; - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; C) Raciocínio e resolução de problemas; D) Pensamento crítico e pensamento criativo; E) Relacionamento interpessoal; F) Desenvolvimento pessoal e autonomia; G) Bem-estar, saúde e ambiente; I) Saber científico, técnico e tecnológico; J) Consciência e domínio do corpo.	
65	Multi Jogos.	Aptidão Física; Perícias e manipulações;	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;	A) Linguagens e textos; B) Informação e comunicação; E) Relacionamento interpessoal;	

Blocos Pedagógicos Temáticos 1.º Ciclo

Disciplina: Educação Física

		Deslocamentos e equilíbrios; Jogos.	<ul style="list-style-type: none">- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;- Perícias e manipulações;- Deslocamento e equilíbrios;- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	<ul style="list-style-type: none">F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;G) Bem-estar, saúde e ambiente;I) Saber científico, técnico e tecnológico;J) Consciência e domínio do corpo.	
--	--	----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--