

Competências Gerais	Objectivos Gerais	Conteúdos Temas e conceitos fundamentais	Estratégias/atividades	Calendarização	Avaliação
<p>Apropriar-se das regras das atividades e jogos;</p> <p>Desenvolver a competência corporal;</p> <p>Desenvolver habilidades pessoais para jogar.</p>	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: resistência, força, velocidade, flexibilidade e coordenação.</p> <p>Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.</p> <p>Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.</p>	<p>Deslocamentos e equilíbrio.</p> <p>Jogos tradicionais.</p> <p>Atividades de manipulação.</p> <p>Oposição e Luta.</p> <p>Rítmicas e expressivas.</p> <p>Exploração na natureza.</p> <p>Ginástica.</p>	<p>Realizar jogos e estafetas com variação do tipo de deslocamento.</p> <p>Saltar sobre obstáculos.</p> <p>Saltar à corda, sozinho e movimentada por companheiros.</p> <p>Lançar e receber a bola.</p> <p>Deslocar-se em diferentes direcções e sentidos, com mudanças de velocidade.</p> <p>Orientar-se no espaço.</p> <p>Efetuar rolamento à frente.</p> <p>Manter controladamente uma bola no ar.</p> <p>Driblar a bola.</p> <p>Realizar atividades diversas com o arco.</p> <p>Jogar diferentes tipos de jogos (barra do lenço, jogo da aranha, toca e foge, rei manda, manteiga derretida, jogo das três palmadas, mini sumo, stop, gato e rato, macaquinho do chinês, rabo da raposa, mata livre).</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>ASPETOS AVALIADOS</p> <p>Transversais</p> <p>Empenho;</p> <p>Participação;</p> <p>Concentração;</p> <p>Atenção;</p> <p>Cumprimento das regras;</p> <p>Respeito pelos outros;</p> <p>Responsabilidade;</p> <p>Dinâmica de grupo;</p> <p>Específicos</p> <p>Desempenho nas atividades desportivas;</p> <p>Desenvolvimento das capacidades físicas.</p>