

Conteúdos Curriculares EDUCAÇÃO FÍSICA

3.º Ano

Ao longo do ano letivo

GINÁSTICA

- Em percursos, integrar várias habilidades gímnicas básicas, em esquemas ou sequências, no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.

JOGOS

- Participar nos JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.

PERCURSOS NA NATUREZA

- 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 preservação do ambiente.