

Conteúdos Curriculares - 1.º Ciclo
EDUCAÇÃO FÍSICA
4.º Ano

Subárea	Conteúdos
GINÁSTICA	- Habilidades gímnicas básicas, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.
JOGOS	- Habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação oferecida pela situação de jogo com oportunidade de correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	- Deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação.
PATINAGEM	- Habilidades de patinagem com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações no sentido de orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade, na realização de percursos variados.
PERCURSOS NA NATUREZA	- 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.
NATAÇÃO	- No meio aquático deslocar-se com segurança, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas, relativas ao nível de aprendizagem <i>Introdução da NATAÇÃO</i> .