

## Conteúdos Curriculares

### EDUCAÇÃO FÍSICA

#### 3.º Ano

Ao longo do ano letivo	
Subárea	Conteúdos
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.
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.
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.
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>