

**EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**Conteúdos Curriculares**  
**3.º Ano**

| Ao longo do ano letivo                 |   |
|--|---|
| Subárea                                | Conteúdos   |
| <b>GINÁSTICA</b>                       | - 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.   |
| <b>JOGOS</b>                           | - 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. |
| <b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> | - 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.   |
| <b>PERCURSOS NA NATUREZA</b>           | - 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.   |
| <b>NATAÇÃO</b>                         | - 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> .  |