

Departamento 1.º Ciclo Disciplina Educação Física Ano de escolaridade 4.º

Aprendizagens Essenciais a privilegiar	Período de tempo
Ginástica <ul style="list-style-type: none">➤ Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	Anual
Jogos <ul style="list-style-type: none">➤ Participar em 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 movimento em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.	
Atividades Rítmicas Expressivas <ul style="list-style-type: none">➤ Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.	