

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE BARROSELAS
 Ano Letivo 2021/2022

Roteiro Anual			
DISCIPLINA:	Educação Física	ANO DE ESCOLARIDADE:	4º

ORGANIZADOR: ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	PERÍODOS LETIVOS
<p>TEMA: GINÁSTICA Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas aos 3º e 4º anos e ao 4º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> <p>TEMA: JOGOS Participar nos JOGOS, relativos aos 3º e 4º anos e ao 4º ano de escolaridade, 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.</p> <p>TEMA: ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos 3º e 4º anos e ao 4º ano de escolaridade, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o 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.</p> <p>TEMA: PERCURSOS NA NATUREZA Escolher e realizar habilidades apropriadas em PERCURSOS NA NATUREZA, relativas aos 3º e 4º anos de escolaridade, 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.</p> <p>TEMA: NATAÇÃO Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas relativas ao nível de aprendizagem <i>Introdução da NATAÇÃO.</i></p>	<p>1º Período</p> <p>2º Período</p> <p>3º Período</p>

Observação: Em articulação com os Projetos de Autonomia e Flexibilidade Curricular, Estratégia de Educação para a Cidadania de Escola (EECE) e Programa de Educação para a Saúde (PES).