

AFD 1º E 2º ANO

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	ATIVIDADES
BLOCO 1 - EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	Descoberta do meio envolvente através da sua exploração	Realizar habilidades motoras no contacto com o meio envolvente Explorar/interagir com os espaços exteriores/recreio Identificar: sentidos, direções e ponto de partida	-Jogos/interação com o meio exterior - “Peddy-paper”
BLOCO 2 - DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas atividades	Rastejar Rolar Saltar Cair Subir e descer Suspender e balançar Transpor obstáculos	- Exercícios no solo - Exercícios em estações/circuitos - Percursos nos espaços exteriores - Jogos/estafetas
BLOCO 3 - ACTIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	Realização de movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais	Combinar movimentos corporais Coordenar movimento e ritmo Realizar pequenas coreografias de grupo	Coreografias de grupo/pares/individualmente
BLOCO 4 – JOGOS INFANTIS	Abordagem de práticas lúdico - motora associadas à cultura popular	Cumprir as regras do jogo, selecionando com intencionalidade e oportunidade as ações características do jogo	- Lenço -Caçadinhas -Gato e rato -Macaca -Jogo das cadeiras -Jogos de tração e precisão (Outros) 2º ANO - Jogos Pré desportivos - Bitoque
BLOCO 5 – PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos	Lançar Receber Rodar o arco Toques de sustentação com raquete/mãos/pés Driblar Pontapear Conduzir a bola com o pé Saltar à corda	Formas de luta em situações lúdicas/competição (tocar nos joelhos do adversário, empurrar o adversário para fora de um colchão, roubar uma bola ao adversário)
BLOCO 6 – OPOSIÇÃO E LUTA	Domínio de comportamentos de oposição e confronto corporal	Respeitar regras e controlar agressividade Agir e adaptar ações às reações do adversário	- Individualmente/pares/grupos -Com/sem raquetes (jogo do serviço, jogo “volta ao mundo”)

AFD 3º E 4º ANO

UNIDADES	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	ATIVIDADES
BLOCO 1 – GINÁSTICA	Abordagem de destrezas gímnicas: rolamentos, deslocamentos e posições de equilíbrio	3º ano Rolamentos Pino de cabeça Salto de coelho Roda Saltos à corda (pares e grupos) Manipulação do arco e bola e corda Posições de flexibilidade e equilíbrio 4º ano Salto ao eixo Apoio facial invertido seguido de rolamento Sequência gímica Saltos Gímnicos	Circuitos de habilidades Estações de exercitação Sequências gímnicas
BLOCO 2 - ATLETISMO	Desenvolvimento das ações motoras básicas: correr, saltar e lançar	3º ano Técnica de corrida Corrida de velocidade Salto em comprimento 4º ano Técnica de corrida Salto em altura Lançamentos Passagem de barreiras/obstáculos	Concursos individuais Competições de grupo
BLOCO 3 - DANÇA	Realização de movimentos locomotores posturais e criativos através da expressão corporal e de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais	Combinar movimentos corporais Coordenar movimento e ritmo Realizar pequenas coreografias de grupo	Coreografias de grupo/pares/individuais
BLOCO 4 – BASQUETEBOL	Desenvolvimento das ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas	3ºano Passar Receber Driblar Lançamento na passada Passe e corte Jogo 3x3 4º ano Defesa individual não nominal Jogo 3x3	Individualmente/pares/grupos Exercícios de manipulação/passe/receção Jogos Pré-desportivos (Jogo dos Passes; Bola ao capitão) Jogos reduzidos e condicionados
BLOCO 5 - ANDEBOL	Desenvolvimento das	3ºano	

	ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas	Passar Receber Driblar Passe e vai Defesa individual nominal Remate em salto Jogo 5x5 4º ano Remate em suspensão e apoio Defesa individual não nominal Jogo 5x5	Individualmente/pares /grupos Exercícios de manipulação/passe/receção Jogos Pré-desportivos (Jogo dos Passes; Bola ao capitão) Jogos reduzidos e condicionados
BLOCO 6 – VOLEIBOL	Desenvolvimento das ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas	Passo Manchete Jogo 2x2	Individualmente/pares /grupos Jogos de sustentação da bola
BLOCO 7 – FUTEBOL	Desenvolvimento das ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico-táticas	Passo Receção Condução Remate Passa e vai Jogo 5x5	Individualmente/pares /grupos Jogos reduzidos (3x3)