

Nome da unidade escolar :	Código da unidade escolar :
---------------------------	-----------------------------

Disciplina : Educação física e saúde									
Exigências das Competências Académicas Básicas no Ensino Primário ⁽¹⁾		Conteúdos a leccionar através das seguintes actividades de ensino (Preencha com o nome e o conteúdo dos módulos de ensino / currículo escolar da escola / outras actividades de aprendizagem)						Se os conteúdos não foram abordados, indique as razões e possíveis formas de solucionar a situação	Obs.
Âmbito de aprendizagem	Conteúdos Específicos	1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano	5.º ano	6.º ano		
A: Conhecimentos desportivos	A-1-1	Compreender as orientações essenciais quando se pratica desporto;							
	A-1-2	Compreender os métodos de tratamento de lesões leves no desporto;							
	A-1-3	Saber usar diferentes meios da sociedade para acompanhar as informações desportivas;							
	A-2-1	Conhecer as modalidades e competições desportivas mais comuns;							
	A-2-2	Conhecer as regras das modalidades desportivas em que participa;							
	A-2-3	Compreender a prevenção e o tratamento de lesões mais comuns decorrentes da prática desportiva;							
	A-2-4	Saber usar diferentes meios para obter informações desportivas gerais.							
B: Competências desportivas	B-1-1	Efectuar movimentos simples de equilíbrio estático e dinâmico;							
	B-1-2	Manter o equilíbrio do corpo enquanto se move;							
	B-1-3	Andar e correr de forma razoável;							
	B-1-4	Realizar saltos simples;							
	B-1-5	Ser capaz de, satisfatoriamente, passar, controlar, bater e pontapear um objecto;							
	B-1-6	Arremessar, satisfatoriamente, um objecto;							
	B-2-1	Suportar-se e equilibrar-se, durante pouco tempo, com diferentes partes do corpo;							
	B-2-2	Realizar saltos simples quando se move;							

Nome da unidade escolar :	Código da unidade escolar :
---------------------------	-----------------------------

Disciplina : Educação física e saúde									
Exigências das Competências Académicas Básicas no Ensino Primário ⁽¹⁾		Conteúdos a leccionar através das seguintes actividades de ensino (Preencha com o nome e o conteúdo dos módulos de ensino / currículo escolar da escola / outras actividades de aprendizagem)						Se os conteúdos não foram abordados, indique as razões e possíveis formas de solucionar a situação	Obs.
Âmbito de aprendizagem	Conteúdos Específicos	1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano	5.º ano	6.º ano		
	B-2-3	Passar, controlar, bater e pontapear um objecto quando se move;							
	B-2-4	Controlar a força e a precisão em movimento de arremesso;							
	B-2-5	Concluir combinações simples de movimentos;							
	B-2-6	Dominar minimamente as técnicas de vários desportos e demonstrá-las nas actividades.							
C: Desporto e saúde física e mental	C-1-1	Compreender os benefícios do desporto para o desenvolvimento da saúde;							
	C-1-2	Compreender as consequências para a saúde causadas pela prática insuficiente de desporto;							
	C-1-3	Conhecer as funções básicas das diferentes partes do corpo no desporto;							
	C-1-4	Colaborar com os colegas nos jogos, desfrutando do prazer dos mesmos;							
	C-1-5	Respeitar as opiniões dos outros quando participar nos jogos;							
	C-1-6	Experimentar o sucesso e o fracasso no desporto, expressando as respectivas emoções e sentimentos;							
	C-2-1	Saber que o exercício físico ajuda a melhorar as funções corporais e a desenvolver a forma física;							
	C-2-2	Saber que o desporto moderado é uma forma eficaz de prevenir doenças;							
	C-2-3	Saber que deve seguir uma alimentação equilibrada quando se pratica desporto, como complemento de uma nutrição adequada;							

Nome da unidade escolar :	Código da unidade escolar :
---------------------------	-----------------------------

Disciplina : Educação física e saúde									
Exigências das Competências Académicas Básicas no Ensino Primário ⁽¹⁾		Conteúdos a leccionar através das seguintes actividades de ensino (Preencha com o nome e o conteúdo dos módulos de ensino / currículo escolar da escola / outras actividades de aprendizagem)						Se os conteúdos não foram abordados, indique as razões e possíveis formas de solucionar a situação	Obs.
Âmbito de aprendizagem	Conteúdos Específicos	1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano	5.º ano	6.º ano		
	C-2-4	Mostrar humildade nas vitórias e não desanimar nas derrotas desportivas;							
	C-2-5	Conhecer o nível desportivo pessoal e observar o dos outros, aceitando as diferenças;							
	C-2-6	Ser capaz de vencer determinadas dificuldades e insistir na prática desportiva.							
D: Desporto e aptidão física	D-1-1	Conhecer o conceito e as diferentes formas de aptidão física;							
	D-1-2	Conhecer a importância do desporto na aptidão física;							
	D-1-3	Compreender que o cultivo do hábito da prática desportiva regular ajuda a manter uma boa aptidão física;							
	D-1-4	Conseguir com o desporto, os padrões normais de aptidão física relacionada com a saúde correspondentes às idades das crianças locais;							
	D-2-1	Saber as diferenças entre a aptidão física relacionada com a saúde e a aptidão física relacionada com o desporto, bem como as observações que deve ter em conta quando efectuar treino desportivo;							
	D-2-2	Compreender os benefícios da aptidão física e participar activamente na prática desportiva que aumenta a aptidão física;							
	D-2-3	Attingir, através do desporto, os padrões normais de aptidão física relacionada com a saúde correspondentes às idades das crianças e adolescentes locais;							

2016 / 2017

Ano lectivo

Nome da unidade escolar :	Código da unidade escolar :
---------------------------	-----------------------------

Disciplina : Educação física e saúde									
Exigências das Competências Académicas Básicas no Ensino Primário ⁽¹⁾		Conteúdos a leccionar através das seguintes actividades de ensino (Preencha com o nome e o conteúdo dos módulos de ensino / currículo escolar da escola / outras actividades de aprendizagem)						Se os conteúdos não foram abordados, indique as razões e possíveis formas de solucionar a situação	Obs.
Âmbito de aprendizagem	Conteúdos Específicos	1.º ano	2.º ano	3.º ano	4.º ano	5.º ano	6.º ano		
	F-2-4 Ter coragem em assumir as responsabilidades de aprendizagem em grupo e esforçar-se pelo objectivo comum do mesmo.								

Nota: (1) Despacho do Secretário para os Assuntos Sociais e Cultura n.º19/2016 (ANEXO XI)	Data: (Dia) / (Mês) / (Ano)
---	---------------------------------