

| Domínios | Conteúdos | Período |
|-----------------------|---|------------------------|
| GINÁSTICA | <p>Perícia e manipulação. Deslocamentos e equilíbrios.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cambalhota à retaguarda e à frente• Saltar ao eixo• Lançar e receber o arco• Salto de coelho• Salto de barreira• Saltar à corda• Rolar a bola | Ao longo do ano letivo |
| JOGOS | <p>Jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogo de passes• Bola ao capitão• Bola no fundo• Toques de sustentação• Jogo do mata• Jogos Tradicionais• Puxa - empurra | |
| PERCURSOS NA NATUREZA | <p>Percurso combinando diferentes habilidades, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.</p> | |