



## PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): *Programas nacionais de Educação Física; Orientações programáticas da DGIDC*

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>PERÍCIA E MANIPULAÇÃO</p> <p>(Aprox. 10 lições de 45 minutos)</p>	<p>Em concurso individual:</p> <p>LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p> <p>Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressaltos da bola no chão.</p> <p>DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direcção desejada.</p> <p>LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do</p>	<p><i>Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.</i></p>	<p><b>1º período</b> (aprox. 13 semanas = 13 lições de 45 minutos)</p> <p><b>2º período</b> (aprox. 12 semanas = 12 lições de 45 minutos)</p> <p><b>3º período</b> (aprox. 7/8 semanas = 7/8 lições de 45 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnóstica Inicial</b></li> <li>• <b>Formativa</b></li> <li>• <b>Sumativa</b></li> </ul> <p>Observação Directa e Registos em fichas de observação</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>solo (o mais baixo possível).</p> <p>ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <p>PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</p> <p>PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento.</p> <p>RECEBER a bola com as duas mãos,</p>			

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>parado e em deslocamento. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajectória pretendida.</p> <p>Em concurso individual: LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direcção determinada.</p> <p>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressaltado da bola no chão, parado e em deslocamento.</p> <p>SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</p> <p>LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</p> <p>PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar</p> <p>Em concurso individual ou estafeta: DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em</p>			

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>deslocamento, sem perder o controlo da bola.</p> <p>CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA, colocando-a ao alcance do companheiro.</p> <p>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</p>			
<p>DESLOCAMENTOS E EQUI-LÍBRIOS</p> <p>(Aprox. 10 lições de 45 minutos)</p>	<p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <p>RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direcções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direcções e nos dois sentidos.</p> <p>Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.</p> <p>SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos»,</p>	<p><i>Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnóstica Inicial</b></li> <li>• <b>Formativa</b></li> <li>• <b>Sumativa</b></li> </ul> <p>Observação Directa e Registos em fichas de observação</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>com recepção equilibrada no solo.</p> <p>SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.</p> <p>CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</p> <p>SALTAR de um plano superior com recepção equilibrada no colchão.</p> <p>SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</p> <p>Em concurso individual, com patins:</p> <p>MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.</p> <p>DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para</p>			

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>se sentar antes de parar.</p> <p>DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.</p> <p>DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.</p> <p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p>SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.</p> <p>SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p>DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p> <p>Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, man-</p>			

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>tendo o equilíbrio.</p> <p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p>TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</p> <p>SUBIR E DESCER pela tracção dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</p> <p>SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com recepção em pé e equilibrada.</p> <p>Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das das mãos.</p> <p>Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.</p> <p>Fazer CAMBALHOTA à rectaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</p> <p>ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com recepção em segurança.</p> <p>SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e</p> <p>DESLOCAR-SE para ambos os lados</p>			

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>face ao espaldar.</p> <p>SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a acção coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos: SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com recepção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.</p> <p>SALTAR em altura para tocar num objecto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com recepção equilibrada.</p> <p>Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</p> <p>CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.</p> <p>TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p>Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</p>			

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>JOGOS</p> <p>(Aprox. 20 lições de 45 minutos)</p>	<p>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos, designadamente:</p> <p>Posições de equilíbrio; Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direcção» e de velocidade; Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; Lançamentos de precisão e à distância; Pontapés de precisão e à distância.</p>	<p><i>Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnóstica Inicial</b></li> <li>• <b>Formativa</b></li> <li>• <b>Sumativa</b></li> </ul> <p>Observação Directa e Registos em fichas de observação</p>
<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</p> <p>(Aprox. 5 lições de 45 minutos)</p>	<p>Em situação de exploração individual (ou em grupo) do movimento, de acordo com a marcação rítmica ou temas sugeridos pelo professor e ou dos colegas, deslocar-se em conformidade quer em ritmo, trajectória ou figura.</p>	<p>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.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnóstica Inicial</b></li> <li>• <b>Formativa</b></li> <li>• <b>Sumativa</b></li> </ul> <p>Observação Directa e Registos em fichas de observação</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiação
PERCURSOS NA NATUREZA  (Aprox. 3 lições de 45 minutos)	Realizar um percurso na escola, mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, 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.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnóstica Inicial</b></li> <li>• <b>Formativa</b></li> <li>• <b>Sumativa</b></li> </ul> Observação Directa e Registos em fichas de observação
APTIDÃO FÍSICA  (Ao longo de todo o ano)	Resistência Geral. Velocidade de Reacção simples e complexa de Execução de acções motoras básicas, e de Deslocamento. Flexibilidade. Controlo de postura. Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado. Controlo da orientação espacial. Ritmo. Agilidade.	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnóstica Inicial</b></li> <li>• <b>Formativa</b></li> <li>• <b>Sumativa</b></li> </ul> Observação Directa e Registos em fichas de observação
SABER ESTAR (Atitudes e comportamentos)	Cooperação. Cumprimento de tarefas. Respeito e aceitação. Participação e empenho.	Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnóstica Inicial</b></li> <li>• <b>Formativa</b></li> </ul>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
(Ao longo de todo o ano)		Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sumativa</b></li> </ul> Observação Directa e Registos em fichas de observação