

PLANIFICAÇÃO – EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA – 2º ANO DE ESCOLARIDADE

SETEMBRO/OUTUBRO

DOMÍNIO / SUBDOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS GERAIS	DESCRITORES DE DESEMPENHO	AValiaÇÃO
<b>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perícia individual;</li> <li>Perícia em pares;</li> <li>Manipulação de diferentes objetos: bola, balão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ser capaz de lançar, rolar, pontapear e dar toques de sustentação numa bola/balão.</li> <li>Ser capaz de fazer passes diretos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</li> <li>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 solo (o mais baixo possível).</li> <li>ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</li> <li>PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</li> <li>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.</li> <li>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</li> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios individuais, de pares e de grupo.</li> <li>- Registos da participação, motivação e empenho.</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</li> </ul>	
--	--	--	---	--

PLANIFICAÇÃO – EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA – 2º ANO DE ESCOLARIDADE

NOVEMBRO/DEZEMBRO

DOMÍNIO / SUBDOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS GERAIS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
<b>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</b>	Perícia individual;  • Perícia em pares;  • Manipulação de diferentes objetos: bola, balão, corda e arco.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ser capaz de lançar, rolar, pontapear e dar toques de sustentação numa bola;</li> <li>Ser capaz de saltar à corda com coordenação;</li> <li>Ser capaz de lançar o arco;</li> <li>Ser capaz de driblar;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</li> <li>LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>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 direção determinada.</li> <li>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.</li> <li>SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação</li> </ul>	<p>- Exercícios individuais, de pares e de grupo.</p> <p>- Registos da participação, motivação e empenho.</p>



<p><b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilíbrio,</li> <li>• Deslocamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir manter o equilíbrio em variadas situações;</li> <li>• Saber deslocar-se tendo por base diferentes orientações;</li> </ul>	<p>global e fluidez de movimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</li> <li>• PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</li> <li>• DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</li> <li>• CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</li> <li>• RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA, colocando-a ao alcance do companheiro.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</li> </ul>	
---	---	--	--	--



PLANIFICAÇÃO – EXPRESSÃO FÍSICO- MOTORA – 2º ANO DE ESCOLARIDADE

**JANEIRO**

DOMÍNIO / SUBDOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS GERAIS	DESCRITORES DE DESEMPENHO	AValiação
<b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilíbrio;</li> <li>• Deslocamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir manter o equilíbrio em variadas situações;</li> <li>• Saber deslocar-se tendo por base diferentes orientações;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</li> <li>• SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</li> <li>• SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.</li> <li>• Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</li> <li>• Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>• Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</li> <li>• ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</li> </ul>	<p>- Exercícios individuais, de pares e de grupo.</p> <p>- Registos da participação, motivação e empenho.</p>



PLANIFICAÇÃO – EXPRESSÃO FÍSICO -MOTORA – 2º ANO DE ESCOLARIDADE

FEVEREIRO/MARÇO

DOMÍNIO / SUBDOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS GERAIS	DESCRITORES DE DESEMPENHO	AValiação
JOGOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer jogos infantis variados:</li> <li>• Jogos de equilíbrio;</li> <li>• Jogos de deslocamento;</li> <li>• Jogos de corrida, marcha e voltas;</li> <li>• Jogos de lançamento com precisão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeitar regras dos jogos;</li> <li>• Conhecer Jogos infantis;</li> <li>• Saber jogar esses jogos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• posições de equilíbrio;</li> <li>• deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade;</li> <li>• combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>• lançamentos de precisão e à distância;</li> <li>• pontapés de precisão e à distância.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios individuais, de pares e de grupo.</li> <li>- Registos da participação, motivação e empenho.</li> </ul>



PLANIFICAÇÃO – EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA – 2º ANO DE ESCOLARIDADE

**ABRIL**

DOMÍNIO / SUBDOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS GERAIS	DESCRITORES DE DESEMPENHO	AValiação
<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dança.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar individualmente os movimentos;</li> <li>Respeitar a marcação rítmica;</li> <li>Explorar os movimentos respeitando a exploração rítmica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</li> <li>Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.</li> <li>Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).</li> <li>Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</li> <li>Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios individuais, de pares e de grupo.</li> <li>- Registos da participação, motivação e empenho.</li> </ul>



*Docente:*

			<p>combinado.</p> <p>2.2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p>	
--	--	--	---	--



PLANIFICAÇÃO – PORTUGUÊS – 2º ANO DE ESCOLARIDADE

MAIO/JUNHO

DOMÍNIO / SUBDOMÍNIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS GERAIS	DESCRITORES DE DESEMPENHO	AVALIAÇÃO
PERCURSOS NA NATUREZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percursos Variados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar um percurso em locais variados seguindo instruções.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar um percurso na mata, bosque, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios individuais, de pares e de grupo.</li> <li>- Registos da participação, motivação e empenho.</li> </ul>

