



SÍNTESE DE PLANIFICAÇÃO ANUAL

Períodos Letivos	1.º		2.º		3.º	
Aulas Previstas	[±] 32		[±] 32		[±] 30	
Conteúdos Programáticos	<p>Basquetebol: Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 3x3</p> <p>Ginástica: Rolamentos Apoio facial invertido Posições de equilíbrio Posições de flexibilidade Roda</p> <p>Atletismo: Corrida resistência Corrida de velocidade Salto em comprimento Salto em altura</p>		<p>Futebol Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 5x5</p> <p>Ginástica: Apoio facial invertido Salto de eixo e entre mãos no bock Rolamento à frente no plinto longitudinal</p> <p>Badminton: Regras do jogo Pegas Posição base Batimentos Jogo</p> <p>Atividades rítmicas expressivas Exploração de movimentos com música</p> <p>Atletismo: Corrida de resistência</p>		<p>Voleibol: Passe Serviço por baixo manchete Jogos: 2x2 e 4x4</p> <p>Atletismo: Lançamento de bola Corrida de barreiras Corridas de estafetas</p> <p>Ginástica: Sequência gímnica COM SUPORTE MUSICAL Saltos no minitrampolim</p> <p>Atividades rítmicas expressivas</p> <p>Luta</p> <p>Andebol Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 5x5 /7x7</p>	
Instrumentos e critérios de avaliação	BASQUETEBOL	40%	FUTEBOL	40%	VOLEIBOL ANDEBOL	40%
	GINÁSTICA ATLETISMO	40%	BADMINTON	40%	ATLETISMO GINÁSTICA	40%
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observação direta de empenho, ▪ Relacionamento interpessoal ▪ Organização do aluno na aprendizagem ▪ Participação na comunidade escolar 	20%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observação direta de empenho, ▪ Relacionamento interpessoal ▪ Organização do aluno na aprendizagem ▪ Participação na comunidade escolar 	20%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observação direta de empenho, ▪ Relacionamento interpessoal ▪ Organização do aluno na aprendizagem ▪ Participação na comunidade escolar 	20%

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Equipamento desportivo: sapatilhas, calção e tshirt/fato de treino e material para banho