



SÍNTESE DE PLANIFICAÇÃO ANUAL

Períodos Letivos	1.º	2.º	3.º
Aulas Previstas			
Conteúdos Programáticos	<p>PERÍCIA E MANIPULAÇÃO</p> <p>Em concurso individual: LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» e com as duas mãos, para além de uma marca. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. 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: CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro) PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos, consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p> <p>Em percursos que integrem várias habilidades: 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. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p>	<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p> <p>Em percursos que integrem várias habilidades: TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento 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 receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.</p> <p>JOGOS</p> <p>. Praticar jogos infantis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posições de equilíbrio; • deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» 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>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</p> <p>Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e/ou dos colegas: 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» 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. 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).</p> <p>PERCURSOS NA NATUREZA</p> <p>. 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.</p>



SÍNTESE DE PLANIFICAÇÃO ANUAL

	<ul style="list-style-type: none">Trabalhos individuais e, ou de grupo	70%	<ul style="list-style-type: none">Trabalhos individuais e, ou de grupo	70%	<ul style="list-style-type: none">Trabalhos individuais e, ou de grupo	70%
	<ul style="list-style-type: none">AssiduidadePontualidadeComportamentoObservação direta da participação	30%	<ul style="list-style-type: none">AssiduidadePontualidadeComportamentoObservação direta da participação	30%	<ul style="list-style-type: none">AssiduidadePontualidadeComportamentoObservação direta da participação	30%

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Materiais diversos