

2017-2018 Planificação Anual – Expressão Físico Motora – 4º ano

DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS / DESCRITORES DE DESEMPENHO	EXPERIÊNCIAS DE APRENDIZAGEM	AVALIAÇÃO
EXPRESSÃO FÍSICA E MOTORA	<p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida para o pino; - Passagem pelo pino; - Salto ao eixo; - Combinação de posições de equilíbrio estático; - Cambalhota à frente; - Cambalhota à retaguarda; - Salto de coelho; - Salto de barreira; - Roda; - Pino de cabeça; - Rolamento à retaguarda; - Balanços na barra; - Lançamento e receção do arco na vertical; - Lançamento do arco para a frente; - Subida e descida no espaldar; - Deslocamento na barra; - Subida e descida em corda suspensa; - Salto à corda; - Rolamento da bola; <p>Jogos</p> <p>Nos jogos coletivos com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe de bola; - Receção da bola; - Toques de sustentação; - Impulso da bola ; 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. • Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. • 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 professor. • Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as 	<p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> • SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos); • PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros); • SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio; • COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas»; • Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão; • SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade; • SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio; • ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo; • RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés; • PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar; • BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda; • SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar; • DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo; • LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo; • LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, 	<p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercício individual; • Exercício em grupo; <p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com Toques de Raqueta, sem ressaltos da bola no chão 	<p>Sumativa</p> <p>Observação direta</p> <p>Participação</p> <p>Empenho</p>



<ul style="list-style-type: none"> - Batimentos de bola; - Condução da bola; - Passe e receção da bola; - Cooperação com os colegas; <p>No jogo do MATA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe ou remate; - Criação de linhas de passe; - Interceção ou fuga; - Pontapé na bola; - Manutenção da bola no ar; - Cabeceamento da bola. <p>No jogo da ROLHA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escolha e perseguição do fugitivo; - Guarda do fugitivo; - Fuga e escape ao caçador; - Coordenação com o companheiro. <p>No jogo do PUXA-EMPURRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeito pelas regras; - Colocação do parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo. <p>Individualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em comprimento; - Salto em altura; - Lançamento de bola de ténis; - Corrida de estafetas; - Devolução da bola com raquete; - Sustentação da bola <p>Atividades rítmicas expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocação em toda a área, combinando movimentos realizando saltos; - Realização de equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos; - Acentuação de um estímulo musical com movimentos; - Combinação de habilidades motoras; 	<p>qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>• Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados a expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</p>	<p>seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos;</p> <ul style="list-style-type: none"> • LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção; • SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela Ação coordenada dos membros inferiores e superiores; • SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos; • SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar; • ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. <p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos jogos coletivos com bola, agir em conformidade com a situação: - Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos; - RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. • Em concurso/exercício individual e ou a pares: - 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; - IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada; - Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. • Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes: - CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza; - Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza; • Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo; • Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. • No jogo do MATA, com bola ou ringue: - Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de 	<ul style="list-style-type: none"> • Conduzir uma bola com os pés, dentro dos limites duma zona definida e contornando obstáculos, sem perder o controlo da bola; • Pontapear a bola com precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. • Situações de jogo e de jogo simplificado;
---	---	---	--



<p>- Ajuste da sua ação às mudanças da música;</p>	<p>Percursos na Natureza - Colaboração, em equipa, interpretando sinais informativos simples;</p>	<p>• 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.</p>	<p>remate.</p> <ul style="list-style-type: none"> - CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário; - Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola. <p>Em concurso individual e ou a pares (Futebol):</p> <ul style="list-style-type: none"> - PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e antero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo; - Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à Acção; - CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza. <p>• No jogo da ROLHA: Na situação de atacante («caçador»): Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem»; <p>Em situação de defesa: FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;</p> <p>Coordenar a sua Acção com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».</p> <p>• No jogo «PUXA-EMPURRA»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem; - Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a Acção do oponente; - Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque. <p>• Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés); - SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada; 	<p>Atividades rítmicas expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dança Moderna; • Danças Tradicionais Portuguesas; • Danças Sociais; • Aeróbica; • Sequências de habilidades e coreografias; • Situações de exploração do movimento; <p>Percursos na Natureza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza um percurso de orientação simples, em 	
--	--	---	--	--	--



			<p>- LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda;</p> <p>- Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, ENTREGANDO e RECEBENDO o testemunho em movimento e com segurança;</p> <p>- Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p> <p>- Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p>Atividades rítmicas expressivas</p> <ul style="list-style-type: none">• 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»: <p>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;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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);- 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. <ul style="list-style-type: none">• Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:- Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado;- Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a Ação das diferentes partes do corpo. <ul style="list-style-type: none">• Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:- Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais,	<p>equipa, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo;</p> <ul style="list-style-type: none">• Orienta o mapa corretamente, segundo pontos de referência;• Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;• Escolhe o melhor percurso para atingir um ponto determinado	
--	--	--	--	---	--



			<p>zigzague, estrela, quadrado, etc.</p> <p>- Ajustar a sua Ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>Percursos na Natureza</p> <ul style="list-style-type: none">• Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.		
--	--	--	---	--	--

