

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DEPARTAMENTO: 1.º Ciclo ❖ DISCIPLINA: Expressão Físico- Motora

ANOS: 2º/3º/4º

ANO LETIVO: 2018/2019

Manual: Não tem

AVALIAÇÃO

A avaliação dos alunos poderá ser realizada através de:

- Registo de comportamentos;
- Registos de observação direta.

Unidade Didática/Domínio	Conteúdo(s)/Objetivo(s) Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Tempos letivos previstos	Período escolar
Perícia e manipulação	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogo da roda; ▪ Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos; ▪ Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo; ▪ Jogos de orientação espacial. 	Ao longo de todo o período*	1.º
Deslocamentos e equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés; ▪ Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos; ▪ Fazer cambalhota à frente num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 		

Unidade Didática/Domínio	Conteúdo(s)/Objetivo(s) Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Tempos letivos previstos	Período escolar
<p>Perícia e manipulação</p> <p>Deslocamentos e equilíbrios</p>	<p>➤ Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.</p> <p>➤ Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogos de orientação espacial; ▪ Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação; ▪ Driblar com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada; ▪ Jogos tradicionais. ▪ Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com recepção equilibrada no solo; ▪ Saltar para um plano superior após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos. 	<p>Ao longo de todo o período*</p>	<p>2.º</p>

Unidade Didática/Domínio	Conteúdo(s)/Objetivo(s) Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Tempos letivos previstos	Período escolar
<p>Perícia e manipulação</p> <p>Deslocamentos e equilíbrios</p>	<p>➤ Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.</p> <p>➤ Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</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>➤ Jogos tradicionais.</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 receção equilibrada no colchão.</p>	<p>Ao longo de todo o período*</p>	<p>3.º</p>

*A gestão dos tempos letivos previstos será da responsabilidade de cada professor(a) titular de turma.

Nota: As turmas que desenvolvam o Projeto Xadrez e/ou Projeto “Relaxar o Corpo e a Mente” na escola adequarão esta planificação tendo em consideração os Conteúdos/Objetivos destes projetos.

Responsável pela Planificação Anual do 1.º ano.

(Carla Terra)

O Coordenador de Departamento Curricular do 1.º Ciclo,

(Luís Martins)