

**| PLANIFICAÇÃO ANUAL |**Documento(s) Orientador(es): *Programa de Expressões do 1º Ciclo do Ensino Básico*

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<b>Bloco I</b>	<b>Perícia e Manipulação</b>	<p>Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p> <p>Lançar uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>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).</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</p>	1º Período	<ul style="list-style-type: none"><li>- Participação</li><li>- Criatividade</li><li>- Destreza manual</li><li>- Observação de habilidade</li><li>- Aplicação dos conceitos</li></ul>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<b>Bloco II</b>	<b>Deslocamentos e equilíbrios</b>	<p>e mantendo o equilíbrio.</p> <p>Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>Saltar de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</p> <p>Subir e descer o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</p>	2º Período	
<b>Bloco VI</b>	<b>Atividades rítmicas expressivas</b>	<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> <p>Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a</p>	3º Período	

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<b>Bloco IV</b>	<b>Jogos</b>	<p>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>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <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>	Ao longo do ano letivo	