



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): Programa de Atividade Física e Desportiva / Metas de Aprendizagem no 1º ciclo

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Avaliação
1º Período	<p>Jogos Pré-Desportivos:</p> <p>- Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos;</p>	<p>Colaborar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p>	<p>Atividades:</p> <p>Abordar a modalidade através de jogos pré-desportivos, como por exemplo: Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc.</p> <p>Estratégias:</p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p>	<p>Arcos; Coletes; Bolas; Pinos; Cordas; Balizas.</p>	<p>- Atividades práticas (Individuais e de grupo)</p> <p>- Participação através de grelhas de registo</p>
	<p>Ginástica:</p> <p>- Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.</p>	<p>Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas);</p> <p>Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas).</p>	<p>Atividades:</p> <p>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encaidando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos.</p> <p>Estratégias:</p> <p>Utilização de circuitos; estações de exercitação.</p>	<p>Arcos; Bolas; Cordas; Colchões; Bancos suecos; Plinto; Boque; Espaldares;</p>	<p>- Atitudes e valores (empenho, responsabilidade, autonomia, organização, cumprimento de regras) através de grelhas de registo</p>



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): Programa de Atividade Física e Desportiva / Metas de Aprendizagem no 1º ciclo

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Avaliação
1º Período	<p><u>Atividades Rítmicas e Expressivas:</u></p> <p>- Realizar movimentos locomotores posturais, através da expressão corporal e de acordo com uma estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</p> <p><u>Jogos Coletivos:</u></p> <p>- Desenvolver as ações motoras básicas e aquisição de habilidades específicas da modalidade trabalhada.</p>	<p>Combinar movimentos corporais e coordenar movimento e ritmo.</p> <p>Desenvolver as capacidades psíquicas da cooperação, espírito de inter -ajuda, solidariedade e igualdade;</p> <p>Desenvolver as ações técnico-táticas do jogo.</p>	<p><u>Atividades:</u></p> <p>Realizar pequenas coreografias em grupos reduzidos ou individualmente.</p> <p><u>Estratégias:</u></p> <p>Utilização de composições musicais atuais, iniciando actividades mais de forma individualizada, até a grande grupo.</p> <p><u>Atividades:</u></p> <p>Toca e Foge; roda do lenço; Rabo da Raposa; Gato e rato; Stop com bola, entre outros.</p> <p><u>Estratégias:</u></p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p>	<p>Rádio; cd's</p> <p>Coletes; Bolas; Pinos; Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Bancos suecos; Espaldares.</p>	<p>- Atividades práticas (Individuais e de grupo)</p> <p>- Participação através de grelhas de registo</p> <p>- Atitudes e valores (empenho, responsabilidade, autonomia, organização, cumprimento de regras) através de grelhas de registo</p>



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): Programa de Atividade Física e Desportiva / Metas de Aprendizagem no 1º ciclo

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Avaliação
2º Período	<p>Jogos Pré-Desportivos:</p> <p>- Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos;</p> <p>Ginástica:</p> <p>- Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.</p>	<p>Colaborar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas);</p> <p>Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas).</p>	<p>Atividades:</p> <p>Abordar a modalidade através de jogos pré-desportivos, como por exemplo: Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc.</p> <p>Estratégias:</p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p> <p>Atividades:</p> <p>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encaixando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos.</p> <p>Estratégias:</p> <p>Utilização de circuitos; estações de exercício.</p>	<p>Arcos; Coletes; Bolas; Pinos; Cordas; Balizas.</p> <p>Arcos; Bolas; Cordas; Colchões; Bancos suecos; Plinto; Boque; Espaldares;</p>	<p>- Atividades práticas (Individuais e de grupo)</p> <p>- Participação através de grelhas de registo</p> <p>- Atitudes e valores (empenho, responsabilidade, autonomia, organização, cumprimento de regras) através de grelhas de registo</p>



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): Programa de Atividade Física e Desportiva / Metas de Aprendizagem no 1º ciclo

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Avaliação
2º Período	<p>Jogos Coletivos:</p> <p>- Desenvolver as ações motoras básicas e aquisição de habilidades específicas da modalidade trabalhada.</p> <p>Atletismo</p>	<p>Desenvolver as capacidades psíquicas da cooperação, espírito de inter -ajuda, solidariedade e igualdade;</p> <p>Desenvolver as ações técnico-táticas do jogo.</p> <p>Realizar saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares</p>	<p>Atividades:</p> <p>Toca e Foge; roda do lenço; Rabo da Raposa; Gato e rato; Stop com bola, entre outros.</p> <p>Estratégias:</p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p> <p>Atividades:</p> <p>Corrida de velocidade; Corrida de estafetas; Corrida de obstáculos; Salto em altura; Salto em comprimento;</p> <p>Estratégias:</p> <p>Utilizar formas lúdicas e simplificadas para a aquisição das competências fundamentais.</p>	<p>Coletes; Bolas; Pinos; Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Bancos suecos; Espaldares.</p> <p>Postes; Colchões; Cordas; pinos.</p>	<p>- Atividades práticas (Individuais e de grupo)</p> <p>- Participação através de grelhas de registo</p> <p>- Atitudes e valores (empenho, responsabilidade, autonomia, organização, cumprimento de regras) através de grelhas de registo</p>



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): Programa de Atividade Física e Desportiva / Metas de Aprendizagem no 1º ciclo

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Avaliação
3º Período	<p>Jogos Coletivos:</p> <p>- Desenvolver as ações motoras básicas e aquisição de habilidades específicas da modalidade trabalhada.</p> <p>Atletismo</p>	<p>Desenvolver as capacidades psíquicas da cooperação, espírito de inter -ajuda, solidariedade e igualdade;</p> <p>Desenvolver as ações técnico-táticas do jogo.</p> <p>Realizar saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares</p>	<p>Atividades:</p> <p>Toca e Foge; roda do lenço; Rabo da Raposa; Gato e rato; Stop com bola, entre outros.</p> <p>Estratégias:</p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p> <p>Atividades:</p> <p>Corrida de velocidade; Corrida de estafetas; Corrida de obstáculos; Salto em altura; Salto em comprimento;</p> <p>Estratégias:</p> <p>Utilizar formas lúdicas e simplificadas para a aquisição das competências fundamentais.</p>	<p>Coletes; Bolas; Pinos; Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Bancos suecos; Espaldares.</p> <p>Postes; Colchões; Cordas; pinos.</p>	<p>- Atividades práticas (Individuais e de grupo)</p> <p>- Participação através de grelhas de registo</p> <p>- Atitudes e valores (empenho, responsabilidade, autonomia, organização, cumprimento de regras) através de grelhas de registo</p>



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): *Programa de Atividade Física e Desportiva / Metas de Aprendizagem no 1º ciclo*

Calendarização	Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Avaliação
3º Período	<p>Jogos Pré-Desportivos:</p> <p>- Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos;</p>	<p>Colaborar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p>	<p>Atividades:</p> <p>Abordar a modalidade através de jogos pré-desportivos, como por exemplo: Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc.</p> <p>Estratégias:</p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p>	<p>Arcos; Coletes; Bolas; Pinos; Cordas; Balizas.</p>	<p>- Atividades práticas (Individuais e de grupo)</p> <p>- Participação através de grelhas de registo</p> <p>- Atitudes e valores (empenho, responsabilidade, autonomia, organização, cumprimento de regras) através de grelhas de registo</p>