

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

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Bloco I	Perícia e Manipulação	<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>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 e mantendo o equilíbrio.</p>	1º Período	<ul style="list-style-type: none">- Participação- Criatividade- Destreza manual- Observação de habilidade- Aplicação dos conceitos

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Bloco IV	Jogos	<p>Pontapear a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>Fazer toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</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"> • 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. 	Ao longo do ano letivo	
Bloco II	Deslocamentos e equilíbrios	<p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p>Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p>	2º período	

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>Bloco VI</p>	<p>Atividades rítmicas expressivas</p>	<p>Transpor obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</p> <p>Subir e descer pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</p> <p>Saltar de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com recepção em pé e equilibrada.</p> <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 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>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.</p>	<p>3º Período</p>	

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Bloco VII	Percursos na Natureza	Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc, com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.		