

**| PLANIFICAÇÃO ANUAL |**Documento(s) Orientador(es): *Programas nacionais de Educação Física; Orientações programáticas da DGIDC*

| TEMAS/DOMÍNIOS | CONTEÚDOS  | OBJETIVOS   | TEMPO                  | AVALIAÇÃO  |
|----------------|--|---|------------------------|--|
| GINÁSTICA      | CAMBALHOTA À RETAGUARDA;<br>SALTAR AO EIXO;<br>LANÇAR E RECEBER O ARCO;<br>CAMBALHOTA À FRENTE;<br>SALTO DE COELHO;<br>SALTO DE EIXO;<br>SALTO DE BARREIRA;<br>SUBIR E DESCER O ESPALDAR;<br>SALTAR À CORDA;<br>LANÇAR E RECEBER O ARCO. | Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos.   | 1º Período             | Observação Direta<br>e<br>Registos em fichas de observação |
| JOGOS          | Jogos coletivos com bola, tais como:<br>RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, EXERCÍCIOS DE FUTEBOL, JOGO DO MATA, JOGO DA APANHADA, JOGO " PUXA-EMPURRA", JOGO DA ROLHA.                                | Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. | Ao longo do ano letivo | Observação Direta<br>e<br>Registos em fichas de observação |

| TEMAS/DOMÍNIOS                           | CONTEÚDOS   | OBJETIVOS   | TEMPO      | AVALIAÇÃO  |
|--|---|---|------------|--|
| ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA) | Em situação de exploração individual (ou em grupo) do movimento, de acordo com a marcação rítmica ou temas sugeridos pelo professor e ou dos colegas, deslocar-se em conformidade quer em ritmo, trajetória ou figura.  | Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.                  | 2º Período | Observação Direta e Registos em fichas de observação |
| PERCURSOS NA NATUREZA                    | Realizar um percurso na escola, 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 percepção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado. | 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. | 3º Período | Observação Direta e Registos em fichas de observação |
| APTIDÃO FÍSICA                           | Resistência Geral.<br>Velocidade de Reação simples e complexa de Execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento.<br>Flexibilidade.<br>Controlo de postura.<br>Controlo da orientação espacial.<br>Ritmo.<br>Agilidade.  | Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas   |            | Observação Direta e Registos em fichas de observação |