



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>Perícias e Manipulações:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes objetos (cordas; arcos; bolas; etc.); - Desenvolver a lateralidade 	Ações motoras básicas com aparelhos portáteis.	<p><u>Atividades:</u></p> <p>Atividades de manipulação com bola, raquete, arco de forma isolada e em conjunto</p> <p><u>Estratégias:</u></p> <p>Partir progressivamente do domínio dos objetos em situações individual e a pares.</p>	Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Raquetes; Cestos.	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades práticas (Individuais e de grupo) - Participação através de grelhas de registo
	<p><u>Deslocamentos e Equilíbrios:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajustar o equilíbrio às Ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos; 	Ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos	<p><u>Atividades:</u></p> <p>Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir, descer, fazer rolamento)</p> <p><u>Estratégias:</u></p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p>	Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Cochões; Bancos suecos; Plinto; Boque; Espaldares.	<ul style="list-style-type: none"> - Atitudes e valores (empenho, responsabilidade, autonomia, organização, cumprimento de regras) através de grelhas de registo



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 Lúdicos:</u></p> <p>- Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras definidas para a turma.</p>	<p>Combinar movimentos corporais e coordenar movimento e ritmo.</p> <p>Desenvolver as capacidades psíquicas da cooperação, espírito de entreatajuda, solidariedade e igualdade</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><u>Perícias e Manipulações:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes objetos (cordas; arcos; bolas; etc.); - Desenvolver a lateralidade <p><u>Deslocamentos e Equilíbrios:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajustar o equilíbrio às Ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em Aparelhos. <p><u>Jogos Lúdicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras definidas para a turma. 	<p>Ações motoras básicas com aparelhos portáteis.</p> <p>Ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos</p> <p>Desenvolver as capacidades psíquicas da cooperação, espírito de entreajuda, solidariedade e igualdade</p>	<p><u>Atividades:</u></p> <p>Atividades de manipulação com bola, raquete, arco de forma isolada e em conjunto</p> <p><u>Estratégias:</u></p> <p>Partir progressivamente do domínio dos objetos em situações individual e a pares.</p> <p><u>Atividades:</u></p> <p>Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir, descer, fazer rolamento)</p> <p><u>Estratégias:</u></p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</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>Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Raquetes; Cestos.</p> <p>Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Cochões; Bancos suecos; Plinto; Boque; Espaldares.</p> <p>Coletes; Bolas; Pinos; Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Bancos suecos; Espaldares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades práticas (Individuais e de grupo) - Participação através de grelhas de registo - Atitudes e valores (empenho, responsabilidade, autonomia, organização, cumprimento de regras) através de grelhas de registo



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><u>Perícias e Manipulações:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes objetos (cordas; arcos; bolas; etc.); - Desenvolver a lateralidade 	Ações motoras básicas com aparelhos portáteis.	<p><u>Atividades:</u></p> <p>Atividades de manipulação com bola, raquete, arco de forma isolada e em conjunto</p> <p><u>Estratégias:</u></p> <p>Partir progressivamente do domínio dos objetos em situações individual e a pares.</p>	Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Raquetes; Cestos.	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades práticas (Individuais e de grupo) - Participação através de grelhas de registo
	<p><u>Deslocamentos e Equilíbrios:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajustar o equilíbrio às Ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em Aparelhos. 	Ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos	<p><u>Atividades:</u></p> <p>Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir, descer, fazer rolamento)</p> <p><u>Estratégias:</u></p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p>	Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Cochões; Bancos suecos; Plinto; Boque; Espaldares.	<ul style="list-style-type: none"> - Atitudes e valores (empenho, responsabilidade, autonomia, organização, cumprimento de regras) através de grelhas de registo



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 Lúdicos:</p> <p>- Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras definidas para a turma.</p> <p>Atividades de Exploração da Natureza</p>	<p>Desenvolver as capacidades psíquicas da cooperação, espírito de entreaajuda, solidariedade e igualdade.</p> <p>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 de preservação do ambiente</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>Realiza percursos no exterior, com acompanhamento do professor (caça ao tesouro)</p> <p>Estratégias:</p> <p>Abordagens lúdicas, articulando ações individuais e de grupo tomando medidas especiais de segurança</p>	<p>Coletes; Bolas; Pinos; Arcos; Bolas; Balões; Pinos; Cordas; Bancos suecos; Espaldares.</p> <p>Mapas; pinos; sinalizadores; coletes.</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>