

## 1º Ciclo do Ensino Básico

Educação Artística – EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA / 1º ano / 1º Ciclo

Página 1 de 4

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

 Documentos Orientadores: *Programa de Expressões do 1º Ciclo do Ensino Básico / Aprendizagens Essenciais*

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
<b>Bloco 1</b>	<b>Perícia e Manipulação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>- Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</li> <li>- Realizar concursos individuais:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com bolas, arcos, balão</li> </ul> </li> <li>- Lançar, receber, driblar, rolar e pontapear</li> <li>- Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</li> <li>- Lançar uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</li> <li>- 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</li> </ul>	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>

## 1º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Artística – EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA / 1º ano / 1º Ciclo

		<p>baixo possível).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolar a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</li> <li>- Pontapear a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</li> </ul>		
<b>Bloco 2</b>	<b>Deslocamentos e equilíbrios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar ações motoras básicas de deslocamento Rastejar, rolar, saltar, subir e descer o espaldar</li> <li>- Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</li> <li>- Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</li> <li>- Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</li> <li>- Saltar de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</li> <li>- Subir e descer o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</li> </ul>	2º Período	

## 1º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Artística – EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA / 1º ano / 1º Ciclo

Bloco 6	<b>Atividades rítmicas expressivas</b>	<p>- Combinar deslocamentos ou temas de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais</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>	3º Período	
Bloco 4	<b>Jogos</b>	<p>- Participar em jogos realizando habilidades básicas</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	

1º Ciclo do Ensino Básico

Educação Artística – EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA / 1º ano / 1º Ciclo

<b>Bloco 7</b>	<b>Percursos na Natureza</b>	- Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente	3º Período	
----------------	------------------------------	--	------------	--