

## 1º Ciclo do Ensino Básico

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

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

## Documentos Orientadores:

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
1º e 2º SEMESTRES				
<p><b>DOMÍNIOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e co-ordenativas.</li> <li>● Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras respeitando os outros.</li> <li>● Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades.</li> </ul> <p><b>TEMAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Perícias e Manipulações</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Resistência geral;</li> <li>● Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;</li> <li>● Flexibilidade;</li> <li>● Controlo de postura;</li> <li>● Equilíbrio dinâmico em</li> </ul>	<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 baixo possível).</li> <li>- Rolar a bola, nos membros superiores e nos</li> </ul>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<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>situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlo da orientação espacial;</li> <li>• Ritmo;</li> <li>• Agilidade.</li> <li>• Jogos.</li> </ul>	<p>membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Deslocamentos e Equilíbrios</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <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>		

1º Ciclo do Ensino Básico

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

<p>● <b>Jogos</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar em jogos realizando habilidades básicas</li> <li>- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:             <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> </li> </ul>	
-----------------------	--	--	--