

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA / 2º ANO DE ESCOLARIDADE

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Programa do 1º Ciclo do Ensino Básico e Aprendizagens Essenciais.*

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	N.º DE AULAS	AVALIAÇÃO
<p><u>DOMÍNIOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas. ● Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras respeitando os outros. ● Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades. <p><u>TEMAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Perícias e Manipulações 	<ul style="list-style-type: none"> ● Resistência geral; ● Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; ● Flexibilidade; 	<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</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participação - Criatividade - Destreza manual - Observação de habilidade - Aplicação dos conceitos

1º Ciclo do Ensino Básico

Página 2 de 5

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA / 2º ANO DE ESCOLARIDADE

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	N.º DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<ul style="list-style-type: none"> • Controlo de postura; • Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; • Controlo da orientação espacial; • Ritmo; • Agilidade. • Jogos. 	<p>(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> <p>- Pontapear a bola em distância.</p> <p>- Fazer toques de sustentação de um balão com os membros superiores e a cabeça.</p> <p>- Cabecear um balão a pares, lançando para um companheiro.</p> <p>- Passar a bola a um companheiro com as duas mãos.</p> <p>- <u>Individualmente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lançar a bola em precisão a um alvo móvel. • Impulsionar e fazer toques de sustentação com uma bola de espuma. • Saltar à corda no lugar e em progressão. • Lançar o arco na vertical e recebê-lo com as duas mãos. <p>Passar por dentro de um arco e rolar no chão sem o derrubar.</p>		

1º Ciclo do Ensino Básico

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA / 2º ANO DE ESCOLARIDADE

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	N.º DE AULAS	AVALIAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> ● Deslocamentos e Equilíbrios. 		<p>- <u>Em concurso individual ou em estafeta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Driblar e conduzir a bola dentro dos limites de uma zona definida. <p>- <u>Em concurso a pares:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Receber a bola e passá-la a um companheiro. • Fazer toques de sustentação para o companheiro . <p>- Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>- <u>Em concurso individual com patins:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marchar sobre patins • Recuperar o equilíbrio, agachando-se. • Deslizar de cócoras. • Deslizar sobre um patim • Deslizar para a frente com impulso alternado de um pé e de outro. <p>- <u>Em percursos que integrem várias habilidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subir para um plano superior apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um joelho mantendo os braços em extensão. • Suspende e balançar numa barra. • Deslocar-se em suspensão numa barra. • Deslocar-se para várias direções sobre super- 		

1º Ciclo do Ensino Básico

Página 4 de 5

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA / 2º ANO DE ESCOLARIDADE

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	N.º DE AULAS	AVALIAÇÃO
		<p>fícies reduzidas e elevadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transpor obstáculos sucessivos, em corrida. • Subir e descer um banco sueco, pela tração dos braços. • Saltar de um plano superior realizando uma figura à sua escolha com receção em pé e equilibrada. • Realizar saltos de coelho no solo. • Fazer cambalhota à frente e à retaguarda sobre um colchão. • Rolar à frente numa barra baixa • Subir e descer um espaldar. • Subir e descer uma corda suspensa com nós. <p>- <u>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltar em comprimento após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos. • Saltar em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada. <p>- <u>Em concurso individual, deslizar com os dois pés sobre o skate, após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</u></p> <p><u>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas re-</u></p>		

1º Ciclo do Ensino Básico

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA / 2º ANO DE ESCOLARIDADE

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	N.º DE AULAS	AValiação
●Jogos		<p><u>gras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</u></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.		