

1º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Expressão Físico-Motora/Ano de escolaridade: 4º ano

Página 1 de 2

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: Programa e Metas Curriculares

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
1º E 2º SEMESTRES				
GINÁSTICA	CAMBALHOTA À RETAGUARDA; SALTAR AO EIXO; LANÇAR E RECEBER O ARCO; CAMBALHOTA À FRENTE; SALTO DE COELHO; SALTO DE EIXO; SALTO DE BARREIRA; SUBIR E DESCER O ESPALDAR; SALTAR À CORDA; LANÇAR E RECEBER O ARCO; POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE.	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.	Ao longo do ano letivo	Observação Direta e Registos em fichas de observação
JOGOS	Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, JOGO DE FUTEBOL 4X4, JOGO DO MATA, JOGO DA APANHADA, JOGO " PUXA-EMPURRA", JOGO DA ROLHA, JOGO DO "BITOQUE" RAGUEBI.	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.		Observação Direta e Registos em fichas de observação

1º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Expressão Físico-Motora/Ano de escolaridade: 4º ano

Página 2 de 2

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.		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 perceção 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.		Observação Direta e Registos em fichas de observação
APTIDÃO FÍSICA	Resistência Geral. Velocidade de Reação simples e complexa de Execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento. Flexibilidade. Controlo de postura. Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado. Controlo da orientação espacial. Ritmo. Agilidade.	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas		Observação Direta e Registos em fichas de observação