



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): *Programas nacionais de Educação Física; Orientações programáticas da DGIDC*

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
GINÁSTICA (Aprox. 20 lições de 45 minutos)	Em percursos: CAMBALHOTA À RECTAGUARDA; SUBIR PARA PINO; PASSAR POR PINO; SALTAR AO EIXO; posições de equilíbrio estático, marcha lateral, para trás e para a frente e meias-voltas; LANÇAR E RECEBER O ARCO; CAMBALHOTA À FRENTE; SALTO DE COELHO; SALTO DE EIXO; SALTO DE BARREIRA; RODA; ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra; BALANÇOS na barra; SUBIR E DESCER o espaldar; DESLOCAR-SE ao longo da barra; SUBIR E DESCER uma corda; SALTAR À CORDA; LANÇAR E RECEBER O ARCO; ROLAR A BOLA sobre o corpo; POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE.	Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimentos.	1º período (aprox. 13 semanas = 13 lições de 45 minutos) 2º período (aprox. 12 semanas = 12 lições de 45 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica Inicial • Formativa • Sumativa <p>Observação Directa e Registos em fichas de observação</p>
JOGOS (Aprox. 20 lições de 45 minutos)	Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPI-TÃO, BOLA NO FUNDO E JOGO DE FUTEBOL 4X4, agir em conformidade com a situação: passar, receber, enquadrar-se, marcar e desmarcar-	Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.	3º período (aprox. 6/7 semanas = 6/7 lições de 45 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica Inicial • Formativa • Sumativa <p>Observação Directa</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	<p>se.</p> <p>Em concurso/exercício individual e ou a pares: TOQUES DE SUSTENTAÇÃO.</p> <p>Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes: conduzir e rematar; passar e receber e rematar.</p> <p>No jogo do MATA, com bola ou ringue: passar; rematar; criar linhas de passe; interceptar; esquivar-se.</p> <p>No jogo da APANHADA: perseguir, apanhar, guardar, salvar, fugir e esquivar-se.</p> <p>No jogo PUXA-EMPURRA: empurrar/puxar adversário para fora do círculo e evitar sair do mesmo.</p> <p>Em concurso individual: saltar em comprimento, em altura, lançamento da bola, toques de sustentação de bola/balão de voleibol.</p> <p>Em estafetas/concurso corrida com testemunho.</p> <p>Jogos de raquetes (1x1) e de voleibol (2x2).</p>			<p>e</p> <p>Registos em fichas de observação</p>
<p>ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</p> <p>(Aprox. 5 lições de 45 minutos)</p>	<p>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, tra-</p>	<p>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.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica Inicial • Formativa • Sumativa

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
	jectória ou figura.			Observação Directa e Registos em fichas de observação
PERCURSOS NA NATUREZA (Aprox. 3 lições de 45 minutos)	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 percepção da direcção 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.		<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica Inicial • Formativa • Sumativa Observação Directa e Registos em fichas de observação
APTIDÃO FÍSICA (Ao longo de todo o ano)	Resistência Geral. Velocidade de Reacção simples e complexa de Execução de acções 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		<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica Inicial • Formativa • Sumativa Observação Directa e Registos em fichas de observação

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiação
<p>SABER ESTAR (Atitudes e comportamentos)</p> <p>(Ao longo de todo o ano)</p>	<p>Cooperação. Cumprimento de tarefas. Respeito e aceitação. Participação e empenho.</p>	<p>Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.</p> <p>Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica Inicial • Formativa • Sumativa <p>Observação Directa e Registos em fichas de observação</p>