

1º Ciclo do Ensino Básico

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

Página 1 de 3

PLANIFICAÇÃO ANUAL

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

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

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

1º Ciclo do Ensino Básico

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

Página 3 de 3

Bloco 6	Atividades rítmicas expressivas	<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	Jogos	<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"> • 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. 	Ao longo do ano letivo	
Bloco 7	Percursos na Natureza	<p>- Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente</p>	3º Período	