


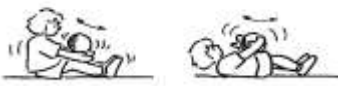



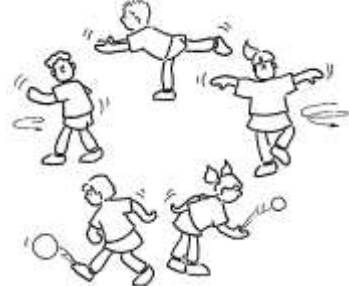


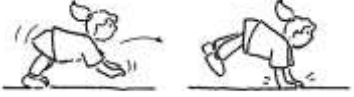



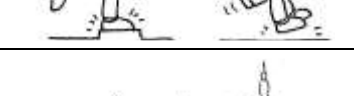


PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: 1º ANO – 2022-2023

	BLOCO	AE	ATIVIDADES	ILUSTRAÇÃO	
1º PERÍODO	BLOCO 1 PERÍCIA E MANIPULAÇÃO 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.	<ul style="list-style-type: none"> Em concurso individual, concurso a pares e estafetas, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas aos 1.º e 2.º anos de escolaridade, através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. 	1. Em concurso individual: 1.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.		
			1.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.		
			1.3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.		
			1.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETA, com e sem ressalto da bola no chão.		
			1.5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.		
			1.6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).		
			3. Em concurso a pares: 3.1. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.		
			3.2. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e/ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.		
			BLOCO 4 JOGOS Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	1. 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"> 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. 	

	BLOCO	AE	ATIVIDADES	ILUSTRAÇÃO
2º PERÍODO	BLOCO 1 PERÍCIA E MANIPULAÇÃO Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.	<ul style="list-style-type: none"> Em concurso individual, concurso a pares e estafetas, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas aos 1.º e 2.º anos de escolaridade, através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. 	4. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.	
			2. Em concurso individual: 2.1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.	
			2.2. 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).	
			2.3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.	
			2.4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.	
			2.5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.	
			2.6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola	
BLOCO 4 JOGOS 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.	1. 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"> 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. 			

	BLOCO	AE	Atividades	Ilustração
3º PERÍODO	BLOCO 2 DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	Em concurso individual, concurso a pares e percursos que integrem várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS , relativos aos 1.º e 2.º anos, através de ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	3.4. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.	
			5. Em percursos que integrem várias habilidades:	
			5.1. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.	
			5.4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.	
			5.5. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.	
			5.6. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.	
			6. Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:	
	BLOCO 4 JOGOS 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.		1. 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"> • 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. 	