

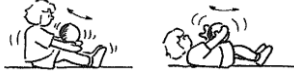





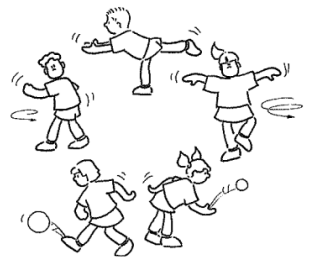

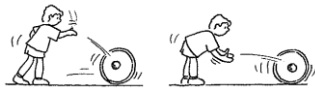








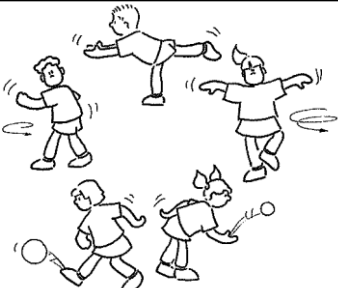
Planificação Anual de Educação Física


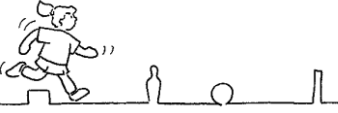




2.º ano - 2024/2025

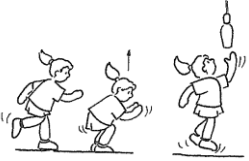
	BLOCO	AE	ATIVIDADES	ILUSTRAÇÃO
1º PERÍODO	BLOCO 1	<ul style="list-style-type: none"> Em concurso individual, concurso a pares e estafetas, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas aos 1.º e 2.º anos de escolaridade, através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. 	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.	
	PERÍCIA E MANIPULAÇÃO		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).	
	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.		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.	
			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.	

	<p>BLOCO 4</p> <p>JOGOS</p> <p>Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</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. 	
--	--	--	--

	BLOCO	AE	ATIVIDADES	ILUSTRAÇÃO
2º PERÍODO	<p>BLOCO 1</p> <p>PERÍCIA E MANIPULAÇÃO</p> <p>Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p>	<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. 	<p>4. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p>	
			<p>5. Em concurso individual:</p> <p>5.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p>	
			<p>5.2. IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada.</p>	
			<p>5.3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.</p>	
			<p>6. Em concurso individual ou estafeta:</p> <p>6.1. DRIBLAR «alto ou baixo», com a mão esquerda e com a mão direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</p>	
			<p>6.2. CONDUZIR a bola dentro dos limites de uma zona definida, mantendo-a próxima dos pés.</p>	
			<p>7. Em concurso a pares:</p> <p>7.1. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA, colocando-a ao alcance do companheiro.</p>	
			<p>7.2. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e/ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</p>	

	<p>BLOCO 4</p> <p>JOGOS</p> <p>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.</p>	<p>1. 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; <p>pontapés de precisão e à distância.</p>	
--	--	---	--

	BLOCO	AE	Atividades	Ilustração
3º PERÍODO	<p>BLOCO 2</p> <p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>3.4. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p>	
			<p>5. Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p>5.1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</p>	
			<p>5.4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</p>	
			<p>5.5. Fazer a CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p>	
			<p>5.6. Fazer a CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</p>	
			<p>6. Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</p> <p>6.1. 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.</p>	

		<p>6.2. 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>	
<p>BLOCO 4</p> <p>JOGOS</p>	<p>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.</p>	<p>1. 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; <p>pontapés de precisão e à distância.</p>	