

PLANIFICAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA– 1º ANO - 2023-2024

1.º Semestre

Blocos	Conteúdos	OBJETIVOS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
Perícias e Manipulações	<p>1º ANO</p> <p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none">1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. <p>1.º e 2.º ANOS</p> <p>Em concurso individual:</p> <p>LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>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).</p> <p>ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, relativas ao 1.º ano 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.• Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º ano de escolaridade; realizar 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.

Agrupamento de Escolas de Vagos

Departamento 1º Ciclo

<p>Jogos</p>	<p>PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>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.</p> <p>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <ol style="list-style-type: none">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.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.3. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. <p>1.º e 2.º ANOS</p> <ol style="list-style-type: none">1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com	
---------------------	--	--

Agrupamento de Escolas de Vagos

Departamento 1º Ciclo

	<p>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.	
--	---	--

Agrupamento de Escolas de Vagos

Departamento 1º Ciclo

2.º Semestre		
Blocos	Subdomínios / Conteúdos programáticos	OBJETIVOS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
Deslocamentos e Equilíbrios	<p>1ºano</p> <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. 2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. 3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. 5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos. 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). 7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, relativas ao 1.º ano 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. • Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º ano de escolaridade; realizar 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.

Agrupamento de Escolas de Vagos

Departamento 1º Ciclo

	<p>8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</p> <p>1.º e 2.º ANOS</p> <p>Em concurso individual, com patins: MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.</p> <p>DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.</p> <p>DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.</p> <p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p>	
--	--	--

Agrupamento de Escolas de Vagos

Departamento 1º Ciclo

<p>Jogos</p>	<p>SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.</p> <p>SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p> <p>Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</p> <p>1.º e 2.º ANOS</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;• Pontapés de precisão e à distância.	
---------------------	---	--

Agrupamento de Escolas de Vagos

Departamento 1º Ciclo

--	--	--