

## 1.º Ciclo

### Planificação Anual

Ano Letivo 2018/19

**Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA**

1.º Ano

[illegible]

1.º Ciclo

Planificação Anual

Ano Letivo 2018/19

Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA

1.º Ano

<p>5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</p> <p><b>1.º e 2.º anos</b></p> <p><b><u>- Em concurso individual:</u></b></p> <p>1. 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>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).</p> <p>3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento</p>	<p>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.</p>	<p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/Heteroavaliador</p> <p>(Transversal a todas as áreas)</p>	<p>grelhas de observação</p> <p>registo de comportamentos</p>	<p>1º, 2º e 3º</p> <p>Períodos</p>
--	---	--	---	------------------------------------

## 1.º Ciclo

## Planificação Anual

Ano Letivo 2018/19

**Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA**

1.º Ano

<p>dos segmentos corporais.</p> <p>4. 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>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.</p> <p>6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p><b><u>- Em concurso a pares:</u></b></p> <p>7. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o</p>	<p>Indagador/ Investigador Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>grelhas de observação</p> <p>registo de comportamentos</p>	<p>1º, 2º e 3º</p> <p>Períodos</p>
--	--	---	------------------------------------

1.º Ciclo

**Planificação Anual**

Ano Letivo 2018/19

**Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA**

1.º Ano

<p>mínimo de deslocamento.</p> <p>8. 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> <p><b>Deslocamentos e Equilíbrios</b></p> <p><b><u>- Em percursos que integram várias habilidades:</u></b></p> <p>1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés.</p> <p>2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois</p>		<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>grelhas de observação</p> <p>registo de comportamentos</p>	<p>1º, 2º e 3º</p> <p>Períodos</p>
--	--	---	---	------------------------------------

1.º Ciclo

Planificação Anual

Ano Letivo 2018/19

Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA

1.º Ano

<p>sentidos.</p> <p>3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</p>		<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>grelhas de observação</p> <p>registo de comportamentos</p>	<p>1º, 2º e 3º</p> <p>Períodos</p>
--	--	---	---	------------------------------------

1.º Ciclo

**Planificação Anual**

Ano Letivo 2018/19

**Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA**

1.º Ano

<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><b>1.º e 2.º anos</b></p> <p><b><u>- Em concurso individual, com patins:</u></b></p> <p>1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2. 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>grelhas de observação</p> <p>registo de comportamentos</p>	<p>1º, 2º e 3º</p> <p>Períodos</p>
---	--	--	---	------------------------------------

1.º Ciclo

**Planificação Anual**

Ano Letivo 2018/19

**Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA**

1.º Ano

<p>3. 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.</p> <p>4. 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>5. 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><b><u>- Em percursos que</u></b></p>			<p>grelhas de observação</p> <p>registo de comportamentos</p>	<p>1º, 2º e 3º</p> <p>Períodos</p>
---	--	--	---	------------------------------------

## 1.º Ciclo

## Planificação Anual

Ano Letivo 2018/19

Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA

1.º Ano

<p><b><u>integrem várias habilidades:</u></b></p> <p>6. 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>7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p>9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p> <p><b><u>Em concurso individual:</u></b></p>			<p>grelhas de observação</p> <p>registo de comportamentos</p>	<p>1º, 2º e 3º</p> <p>Períodos</p>
--	--	--	---	------------------------------------



1.º Ciclo

Planificação Anual

Ano Letivo 2018/19

Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA

1.º Ano

<p>10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</p> <p><b>Jogos</b></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"> <li>• Posições de equilíbrio;</li> <li>• Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;</li> <li>• Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>• Lançamentos de precisão e à distância;</li> <li>• Pontapés de precisão e à</li> </ul>			<p>grelhas de observação</p> <p>registo de comportamentos</p>	<p>1º, 2º e 3º</p> <p>Períodos</p>
--	--	--	---	------------------------------------

1.º Ciclo

**Planificação Anual**

Ano Letivo 2018/19

**Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA**

1.º Ano

<p>distância.</p> <p><b>Percursos na Natureza</b></p> <p>1. Realizar um percurso na 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.</p> <p><b>Perícias e Manipulações</b></p> <p><u>- Em concurso de pares</u></p> <p><b>Deslocamentos e Equilíbrios</b></p> <p>- Em percursos que integram várias habilidades</p>			<p>grelhas de observação</p> <p>registo de comportamentos</p>	<p>1º, 2º e 3º</p> <p>Períodos</p>
---	--	--	---	------------------------------------

1.º Ciclo

**Planificação Anual**

Ano Letivo 2018/19

**Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA**

1.º Ano

<b>Jogos</b>  <b>Percursos na Natureza</b>				
--	--	--	--	--