

**Agrupamento de Escolas de Eugénio de Castro**  
**1.º Ciclo**

**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

Ano letivo 2018/2019

2.º Ano

Disciplina	Domínios/Blocos	Conteúdos	Instrumentos de Avaliação	Calendarização
EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO - MOTORA	Perícia e Manipulação	<p><b>Em concurso individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</li> <li>• 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).</li> <li>• ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</li> <li>• PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</li> <li>• 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.</li> <li>• Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</li> </ul> <p><b>Em concurso a pares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento.</li> <li>• RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</li> </ul>	<p>Observação e registo das participações, comportamentos e atitudes</p> <p>Autoavaliação</p>	Ao longo do ano

Disciplina	Domínios/Blocos	Conteúdos	Instrumentos de Avaliação	Calendarização
EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO - MOTORA	Perícia e Manipulação	<p><b>Em concurso individual ou estafetas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</li> </ul> <p><b>Em concurso individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>• 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.</li> <li>• Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressaltada bola no chão, parado e em deslocamento.</li> <li>• SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</li> <li>• LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</li> <li>• PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</li> </ul> <p><b>Em concurso individual ou estafeta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</li> <li>• CONDUZIR a bola dentro dos limites de uma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</li> </ul> <p><b>Em concurso a pares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA, colocando-a ao alcance do companheiro.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p>Observação e registo das participações, comportamentos e atitudes</p> <p>Autoavaliação</p>	Ao longo do ano

Disciplina	Domínios/Blocos	Conteúdos	Instrumentos de Avaliação	Calendarização
EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO - MOTORA	Deslocamentos e Equilíbrios	<p><b>Em percursos que integram várias habilidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</li> <li>•SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</li> <li>•SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.</li> <li>•Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</li> <li>•Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>•Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</li> <li>•ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</li> <li>•SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.</li> <li>•SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</li> </ul> <p><b>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•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.</li> <li>•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.</li> </ul>	Observação e registo das participações, comportamentos e atitudes	Ao longo do ano
	Jogos	<p><b>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• posições de equilíbrio; 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 distância.</li> </ul>	Autoavaliação	

Disciplina	Domínios/Blocos	Conteúdos	Instrumentos de Avaliação	Calendarização
EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO - MOTORA	Atividades rítmicas expressivas (danças)	<p><b>Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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).</li> <li>• Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</li> </ul> <p><b>Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</li> <li>• Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</li> </ul>	<p>Observação e registo das participações, comportamentos e atitudes</p> <p>Autoavaliação</p>	Ao longo do ano
	Percursos pela natureza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.</li> </ul>		