

4.º Ano

Disciplina: **Educação Física**

Ano Letivo **2021/22**

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

ANUAL		Nº Aulas Previstas (horas)
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar posições de equilíbrio. • Saltar ao eixo. • Subir e descer o espaldar/deslocar-se no mesmo/ Saltar para o mesmo. • Saltar à corda em corrida, movimentada por colegas, ... • Cambalhota à retaguarda. • Subir para pino. • Passar de pino e dar cambalhota à frente. • Posições de flexibilidade variadas. • Rodar o arco. • Lançar e receber o arco. 	<p>18 horas</p> <p>(1º período)</p>
Jogos	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos coletivos com bolas: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO. • Batimentos • Corridas de estafetas • Futebol 	<p>16h30min</p> <p>(2º período)</p>
Atividades Rítmicas Expressivas	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar habilidades motoras seguindo a evolução do grupo. • Deslocar-se em toda a área, combinando lento-rápido, forte-fraco e pausa-contínuo: • Combinar o correr, o saltar, o andar, o deslizar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar em todas as direções e sentidos. • Realizar saltos de pequena amplitude no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal. • Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor. • Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos. • Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo. • Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário. • Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados. • Aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. 	<p>15 horas</p> <p>(3º período)</p>

Percursos na Natureza	<ul style="list-style-type: none"> • Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples para que esta, acompanhada pelo professor cumpra um percurso na mata, no bosque, montanha, combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência. 	
	Subtotal	49h30min
	Avaliação sumativa	4h30min
	TOTAL	54 horas



EDUCAÇÃO FÍSICA— 1º CICLO

CrITÉRIOS de Avaliação	Avançado	IntermédIo	Elementar	Inicial
Desenvolve e aplica o nÍvel funcional das capacidades condicionais e coordenativas	Cria exercÍcios que otimizam o seu desempenho motor. Desenvolve processos de organização, controlo e regulação do movimento.	Experimenta exercÍcios, que otimizam o seu desempenho motor. Verifica processos de organização, controlo e regulação do movimento.	Pratica exercÍcios básicos que otimizam o seu desempenho motor. Utiliza processos de organização, controlo e regulação do movimento.	Repete exercÍcios básicos.
Desenvolve a cooperação com os companheiros nos jogos e exercÍcios compreendendo e aplicando regras, usando princÍpios de cordialidade e respeito	Planifica estratÍgias de grupo para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando tica e espÍrito desportivo.	Seleciona estratÍgias, para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando tica e espÍrito desportivo.	Aplica estratÍgias para atingir objetivos, reconhecendo algumas regras e revelando espÍrito desportivo.	Identifica estratÍgias cooperando com os colegas e recordando as regras.
Participa no aperfeiçoamento das suas habilidades nos diferentes tipos de atividades, realizando-as oportunamente com correção	Integra a compreensão clara das diferentes atividades, desenvolvendo as suas habilidades com empenho.	Conclui as diferentes atividades com autocorreção, experimentando o aperfeiçoamento das suas habilidades.	Pratica atividades, com tentativas de autocorreção, aperfeiçoando as suas habilidades.	Realiza as atividades, demonstrando

SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO: A classificação final, em cada perÍodo, resulta da média das classificações de todas as avaliações sumativas realizadas.