

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>18,5 horas (1º período)</p> <p>15,5 horas (2º 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>15,5 horas (3º 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 	

	<p>diferentes partes do corpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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. 	
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 percepção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência. 	
	Avaliação	3h
	TOTAL	52,5 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 estratégias de grupo para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando ética e espírito desportivo.	Seleciona estratégias, para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando ética e espírito desportivo.	Aplica estratégias para atingir objetivos, reconhecendo algumas regras e revelando espírito desportivo.	Identifica estratégias 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.