

## Planificação a Longo Prazo 1.º CEB

Disciplina: Expressão e Educação Físico-Motora

Ano de Escolaridade: 1.º

	1.º Período	2.º Período	3.º Período
<b>Início</b>	13 de setembro	3 de janeiro	9 de abril
<b>Final</b>	15 de dezembro	23 de março	22 de junho
<b>Interrupções</b>	18 de dezembro a 2 de janeiro	26 de março a 6 de abril	-----
<b>Dias letivos previstos</b>	64	55	52

**Departamento do 1.º CEB**  
**Ano Letivo 2017/2018**

Competências	Blocos	Descritores de desempenho
<p>• Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.</p>	<p><b>1- Perícia e Manipulação</b></p>	<p>➤ <b>1. Em concurso individual:</b></p> <p>1.1. Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>1.2. Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>1.3. Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p> <p>1.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.</p> <p>1.5. Driblar com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direcção desejada.</p> <p>➤ <b>2. Em concurso individual:</b></p> <p>2.1. 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>2.2. 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>2.3. 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> <p>2.4. 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>2.5. 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>2.6. 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>3. Em concurso a pares:</b></p>

		<p>3.1. 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.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>➤ <b>4.</b> Em concurso individual ou estafeta, rola o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p>
<p>• Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	<p><b>2- Deslocamentos e equilíbrios</b></p>	<p>➤ <b>1. Em percursos que integram várias habilidades:</b></p> <p>1.1. Rasteja deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>1.2. Rola sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>1.3. Faz a cambalhota à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>1.4. Salta sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>1.5. Salta 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>1.6. Cai 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>1.7. Salta de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</p> <p>1.8. Sobe e desce o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</p> <p>➤ <b>2. Em concurso individual, com patins:</b></p> <p>2.1. Marcha sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.1. Marcha sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.2. Recupera 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>2.3. Desliza 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>2.4. Desliza 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>2.5. Desliza 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>3. Em percursos que integrem várias habilidades:</b></p> <p>3.1. Sobe 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>3.2. Suspende e balançar numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>3.3. Desloca-se em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p>3.4. Desloca-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p> <p>➤ <b>4. Em concurso individual, deslizar sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</b></p>
<p>• Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e movimentos.</p>	<p><b>4- Jogos</b></p>	<p>➤ <b>Pratica 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;</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 distância.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</li> </ul>	<p><b>Atividades rítmicas Expressivas Dança</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Combina 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>- Realiza 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>- Utiliza 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> </li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</li> </ul>	<p><b>Percursos na Natureza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza 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 direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.</li> </ul>

