

Planificação a Longo Prazo 1.º CEB

Disciplina: Expressão e Educação Físico-Motora

Ano de Escolaridade: 3.º Ano

	1.º Período	2.º Período	3.º Período
Início	13 de setembro	3 de janeiro	9 de abril
Final	15 de dezembro	23 de abril	22 de junho
Interrupções	Natal: de 19 dezembro a 2 de janeiro	Carnaval: de 12 de fevereiro a 13 de março Páscoa: 26 de março a 6 de abril	
Dias letivos previstos			

Departamento do 1.º CEB

Ano Letivo 2017/2018

1.º/2.º/3.º Períodos

Competências	Blocos	Temas/Conteúdos	Descritores de desempenho
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade para realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento 	<p>Ginástica</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Executa a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final terminando com as pernas afastadas e em extensão. • Sobe para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressa à posição inicial pela ação inversa. • Passa por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros). • Salta ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio. • Combina posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas». • Lança e recebe o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. • Lança o arco para a frente, no solo fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos. • Realiza a cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. • Salta à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. • Salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. • Lança e recebe o arco com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção. • Rola a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.

Competências	Blocos	Temas/Conteúdos	Descritores de desempenho
<p>Capacidade para:</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 objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.</p>	<p>Jogos</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: <ul style="list-style-type: none"> - Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. - Recebe activamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar. ● Em concurso/exercício individual e ou a pares: <ul style="list-style-type: none"> - Faz toques para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver. ● Impulsiona uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direcção determinada. ● Realizar batimentos de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. ● Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes: <ul style="list-style-type: none"> - Conduz a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza. - Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza. ● Cooperar com os companheiros procurando realizar as acções favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física. - No jogo do MATA, com bola ou ringue: <ul style="list-style-type: none"> - Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas acções, utilizando fintas de passe ou de remate. ● Cria linhas de passe para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário. ● Opta por Interceptar o passe ou esquivar-se, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola. ● Em concurso individual e ou a pares (Futebol): <ul style="list-style-type: none"> - Pontapeia a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e anterointerna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando correctamente o apoio, imprimindo à bola uma trajectória alta e comprida, na direcção de um alvo.

Competências	Blocos	Temas/Conteúdos	Descritores de desempenho
<p>Capacidade para:</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 acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.</p>	<p>Jogos</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Mantem a bola no ar, com toques de sustentação com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação. ● Cabeceia a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza. ● No jogo da ROLHA: <ul style="list-style-type: none"> - Na situação de atacante («caçador»): - Escolhe e persegue um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo; ● Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o “salvem». ● Em situação de defesa: <ul style="list-style-type: none"> - Foge e esquiva-se do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; - Coordena a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (para «salvar» um fugitivo «apanhado». ● No jogo «PUXA-EMPURRA»: <ul style="list-style-type: none"> - Respeita as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem. - Coloca o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o directamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a acção do oponente. - Evita ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque. ● Em concurso individual: <ul style="list-style-type: none"> - Salta em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés). - Salta em altura após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada. - Lança a bola (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda. ● Em corrida de estafetas, realiza o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança. ● Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), devolve a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço. ● Em concurso individual de Voleibol sustenta a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de

			queda da bola.
--	--	--	----------------

Competências	Blocos	Temas/Conteúdos	Descritores de desempenho
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade para: - Explorar diferentes formas de movimento. - 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 melódica de composições musicais. - Participar com empenho no aperfeiçoamento de habilidades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. 	Atividades rítmicas expressivas		<ul style="list-style-type: none"> • 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»: - 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. • 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). • 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. • Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. • Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo. • Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. • Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo. • Combina habilidades motoras, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc. • Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.

Competências	Blocos	Temas/Conteúdos	Descritores de desempenho
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade para 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. 	<p style="text-align: center;">Percursos</p> <p style="text-align: center;">na</p> <p style="text-align: center;">Natureza</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Colabora com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.