

Departamento do 1.º CEB
Ano Letivo 2017/2018

Planificação a Longo Prazo 1.º CEB

Disciplina: Expressão Físico-Motora

Ano de escolaridade: 4.º Ano

Dança

Competências	Objetivos
<p>Conhecer e vivenciar os elementos da dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corpo e o seu mapa. - Espaço e suas grandes direções. - Energia e as qualidades do movimento. - Relação com os outros, objetos e ambientes. 	<p>Comunicar com o público através de desempenhos coreográficos.</p> <p>Interagir com os pares na sua prática de dança.</p> <p>Expressar corporalmente ideias, temas ou emoções sugeridas.</p> <p>Conseguir respostas motoras originais.</p> <p>Identificar algumas características de formas de dança específicas do património artístico e/ou cultural.</p> <p>Praticar movimentos básicos específicos de algumas formas de dança.</p>

Expressão Físico-Motora

Blocos	Competências
<p>Perícia e Manipulação</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza ações motoras básicas, com ou sem aparelhos segundo uma estrutura rítmica ou combinação de movimentos. - Assume princípios de cordialidade e respeito na relação com os outros. - Participa com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.
<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos. - Compreende e explora regras. - Participa com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diversos tipos de

	<p>atividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combina posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para a frente, para trás e “meias-voltas”. - Desenvolve o equilíbrio estático e dinâmico.
Atividades Rítmicas Expressivas	<ul style="list-style-type: none"> - Participa no aperfeiçoamento da sua habilidade física nos diversos tipos de atividades. - Desenvolve o ritmo e a agilidade. - Desloca-se em toda a área, com ritmos diferentes. - Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos. - Participa em movimentações/ danças. - Desenvolve a flexibilidade, o controlo da postura, o ritmo e a agilidade. - Aperfeiçoa a execução de movimentos, integrando as habilidades motoras, com fluidez de movimentos e em sintonia com uma música.
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve as capacidades físicas de: resistência geral, velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade, controlo de postura, equilíbrio estático e dinâmico; controlo de orientação espacial e temporal; ritmo; agilidade. - Coopera com os companheiros nos exercícios. - Compreende e aplica as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professores; - Participa com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades. - Realiza habilidades gímnicas em esquemas ou seqüências no solo, encadeando e ou combinando as ações com a fluidez e harmonia de movimentos.
Percursos na Natureza	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação. - Colabora com os colegas, respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. - Colabora com os colegas na descodificação de sinais informativos simples no mapa/ percurso da natureza. - Mantém a percepção da direção do ponto de partida e de outros pontos de referência, num percurso.