



Agrupamento  
de Escolas de Fragoso



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



# Planificação Anual de Educação Física 1º ano 2023/2024

# Planificação Anual de Educação Física 1ºano 2023/2024

## ENQUADRAMENTO

A planificação que se apresenta é um documento que complementa o documento “critérios de avaliação” onde está enunciado o Perfil de Aprendizagens Específicas em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO).

Esta planificação é um instrumento orientador de toda a dimensão curricular. Os tempos letivos previstos (60 min) apresentam-se distribuídos por domínio ou tema. Caberá ao docente fazer a gestão dos tempos para a abordagem dos conteúdos dentro de cada tema/domínio e criar situações de aprendizagem que contemplem o descrito nas aprendizagens essenciais, adequando a sua ação à realidade de cada turma e/ ou aluno. Sendo a avaliação parte integrante do processo de ensino e de aprendizagem, os momentos de avaliação são intrínsecos aos tempos distribuídos pelos temas/domínios.

No âmbito da autonomia curricular, são contemplados tempos para outras aprendizagens que se adequem às necessidades de cada turma. Por conseguinte, esta planificação é o referencial comum a todas as turmas do 4º ano do Agrupamento em que os tempos definidos para articulação curricular, por período letivo, para exploração de outras aprendizagens, são meramente indicadores. Alguns dos conteúdos referidos podem ser tratados em trabalhos de projeto ou atividades de aprendizagens práticas interdisciplinares a desenvolver durante o ano letivo.

	Domínio/ Tema	Subdomínio/Subtema	Tempos previstos (60 minutos)	Total
1º PERÍODO	Perícia e Manipulação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lança uma bola com precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>• Recebe a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</li> <li>• Roda o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</li> <li>• Mantem uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com e sem ressalto da bola no chão.</li> </ul>	7	13
		Jogos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratica jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realiza com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: a) posições de equilíbrio; b) deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»;</li> </ul>	
2º PERÍODO	Deslocamentos e Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasteja deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com apoio das mãos e ou dos pés.</li> <li>• Rola sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</li> <li>• Faz cambalhota à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>• Salta sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</li> </ul>	8	11

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>		
	<b>Perícia e Manipulação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruções Dribla com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</li> </ul>	3	
<b>3º PERÍODO</b>	<b>Jogos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratica jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realiza, com intencionalidade e oportunidade, as ações características desses jogos, designadamente: combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>• Pratica jogos infantis, cumpre as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: a) lançamentos de precisão e à distância; b) pontapés de precisão e à distância.</li> </ul>	6	<b>12</b>
	<b>Deslocamentos e Equilíbrios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cai voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</li> <li>• Salta de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</li> <li>• Sobe e desce obstáculos.</li> </ul>	6	