



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA GRACIOSA
Planificação Anual de Educação Física – 1º Ano

Aprendizagens Essenciais – Articulação com o Perfil dos Alunos

Aprendizagens Essenciais/Conteúdos 1º Ano		Período
Deslocamentos e Equilíbrios		
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.		
Em percursos que integram várias habilidades:		
1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.		1ºP/2ºP
2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.		1ºP/2ºP
3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.		1ºP/2ºP
4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.		1ºP/2ºP
5. SALTAR 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.		1ºP/2ºP
6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).		1ºP/2ºP
7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.		1ºP/2ºP
8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.		1ºP/2ºP
9. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.		1ºP/2ºP
10. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.		1ºP/2ºP
11. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.		Sem material
12. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.		1ºP/2ºP
Em concurso individual.		
13. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.		2ºP/3ºP
Em concurso individual, com patins:		
14. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.		2ºP/3ºP
15. RECUPERAR 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.		2ºP/3ºP
16. DESLIZAR 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.		2ºP/3ºP
17. DESLIZAR 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.		2ºP/3ºP
18. DESLIZAR 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.		2ºP/3ºP
Perícias e Manipulações		
Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.		
Em concurso individual:		
1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.		1ºP/2ºP/3ºP
2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.		1ºP/2ºP/3ºP
3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.		2ºP/3ºP
4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.		1ºP/2ºP/3ºP
5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.		1ºP/2ºP/3ºP
6. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.		1ºP/2ºP/3ºP
7. 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).		1ºP/2ºP/3ºP
8. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.		1ºP/2ºP/3ºP
9. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.		1ºP/2ºP/3ºP
10. 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.		1ºP/2ºP/3ºP
11. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.		2ºP/3ºP
Em concurso a pares:		
12. 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.		2ºP/3ºP
13. 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.		2ºP/3ºP
Em concurso individual ou estafeta:		
14. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.		2ºP/3ºP
Jogos		
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 correção de movimentos.		
1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: - Posições de equilíbrio; Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade; Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; Lançamentos de precisão e à distância; Pontapés de precisão e à distância.		1ºP/2ºP/3ºP
Exemplo de Jogos		
Toca e foge, Rabo-de-raposa, Cabra cega, O gato e o rato, Caçar em fileiras (corrente), Barra do lenço, Rei manda, 1, 2, 3 macaquinho do chinês, Fuga para as casas, Bola escaldante, Stop com bola, Mata livre, Bola rasante, Jogo da macaca, Jogo da Limpeza do terreno, Congela.		1ºP/2ºP/3ºP

Nota: Cabe ao professor ajustar a distribuição temporal das matérias/modalidades, de acordo com as características da turma, espaços desportivos e materiais.