



Planificação Anual de Educação Física – 2º Ano

Aprendizagens Essenciais – Articulação com o Perfil dos Alunos

Aprendizagens Essenciais/Conteúdos 2º 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. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.		1ºP/2ºP
2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.		1ºP/2ºP
3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.		1ºP/2ºP
4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.		1ºP/2ºP
5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.		1ºP/2ºP
6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.		1ºP/2ºP
7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.		Sem material
8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.		1ºP/2ºP
9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.		1ºP/2ºP
10. 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
11. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.		1ºP/2ºP
12. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.		Sem material
13. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.		1ºP/2ºP
Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:		
14. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.		1ºP/2ºP
15. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada.		1ºP/2ºP
16. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.		2ºP/3ºP
Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:		
17. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.		2ºP/3ºP
18. 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
19. 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
20. 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
21. 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
22. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.		2ºP/3ºP
23. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.		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 móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.		1ºP/2ºP/3ºP
2. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada.		1ºP/2ºP/3ºP
3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressaltos da bola no chão, parado e em deslocamento.		1ºP/2ºP/3ºP
4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.		1ºP/2ºP/3ºP
5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.		1ºP/2ºP/3ºP
6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.		
7. 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
8. 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
9. 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
10. 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
11. 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
12. 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:		
13. 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
14. 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
15. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.		2ºP/3ºP
16. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.		2ºP/3ºP
Em concurso individual ou estafeta:		



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA GRACIOSA

17. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.	1ºP/2ºP/3ºP
18. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.	2ºP/3ºP
19. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.	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.