

Planificação 1º Período

1º e 2º anos

PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES

Competências Específicas	Exemplos
<ul style="list-style-type: none">Inicia a relação com o objecto. Realiza acções motoras básicas.	<ul style="list-style-type: none">Em pé, flecte e estende os braços com o objecto nas mãos.Movimenta lateralmente os braços passando o objecto de um lado a outro do corpo, sem flexionar os mesmos.
<ul style="list-style-type: none">Controla o objecto com várias partes do corpo por acções motoras básicas.	<ul style="list-style-type: none">Sentado, faz a bola rolar dos pés ao peito.Passa o arco pelas diferentes partes do corpo.Executa pequenos saltos pisando a corda com os pés juntos e segurando a mesma pelas pontas com as mãos.
<ul style="list-style-type: none">Lançar o objecto para cima, deixando-o ressaltar e só depois apanha-lo.	<ul style="list-style-type: none">Lança o objecto partindo de várias posições.Joga o “Jogo do Stop”.
<ul style="list-style-type: none">Trabalha o lançamento e a recepção.	<ul style="list-style-type: none">Passa o objecto ao colega e este recebe o mesmo e assim sucessivamente.Encontra-se no meio do círculo (formado pelos colegas) e passa o objecto a um colega que, por sua vez, o devolve, repetindo a mesma acção por todos os colegas do círculo.
<ul style="list-style-type: none">Exercita o lançamento de diferentes formas.Trabalha o drible.	<ul style="list-style-type: none">Lança a bola com uma/ duas mãos.Lança a bola com precisão, tentando acertar dentro do arco.Está colocado fora do arco e dribla a bola uma só vez dentro do mesmo.Deverão driblar com uma bola em diferentes posições (de joelhos, entre outros).
<ul style="list-style-type: none">Exercita o drible.Trabalha o pontapé.	<ul style="list-style-type: none">Dribla com uma bola contornando obstáculos.Passa a bola com o pé para o colega.Derruba o obstáculo pontapeando a bola.
<ul style="list-style-type: none">Exercita a condução da bola	<ul style="list-style-type: none">Conduz a bola até ao colega e vice versa.Conduz a bola contornando obstáculos.
<ul style="list-style-type: none">Trabalha o cabeceamento do balão.	<ul style="list-style-type: none">Sustenta o balão no ar cabeceando o mesmo e utilizando também as restantes partes do corpo.Passa o balão ao colega e este por sua vez cabeceia o seu balão (ao mesmo tempo), depois trocam de funções.

<ul style="list-style-type: none"> • Trabalha a agilidade. • Realiza deslocamentos em diversas direcções com arcos. • Rola o arco. • Realiza saltos com a corda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Segura a perna do outro, enquanto este realiza a flexão para a frente e para o lado lateral onde está o colega. • Com outro colega realiza movimentos de bicicleta. • Salta à corda com o arco. • Gira o arco sobre si próprio, contornando-o de seguida. • Gira a corda próxima do solo e o colega salta por cima da mesma.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza saltos à corda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Com uma corda ao sinal do professor executa o numero de saltos definidos pelo mesmo.
<ul style="list-style-type: none"> • Consolida os conhecimentos adquiridos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza em estafeta todos os conhecimentos adquiridos anteriormente.

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

Competências Específicas	Exemplos
<ul style="list-style-type: none"> Movimenta o próprio corpo de diferentes formas mantendo o equilíbrio. Anda equilibrando um objecto. 	<ul style="list-style-type: none"> Saltita (a pés juntos, pé coxinho, entre outros) Joga “Jogos da apanhada”. Faz “zig-zag” equilibrando um objecto.
<ul style="list-style-type: none"> Utiliza o próprio corpo em habilidades gerais de deslocamento e equilíbrios 	<ul style="list-style-type: none"> Joga o “Jogo do compasso” (com os pés fixos em decúbito ventral roda 360º até chegar ao ponto inicial). Em deslocamento equilibra-se sobre uma corda no chão.
<ul style="list-style-type: none"> Mantém o equilíbrio em situações de salto e recepção, com alternância de apoios e num plano diferente. 	<ul style="list-style-type: none"> Saltita por cima das pernas do companheiro com alternância dos apoios. Salta para cima de uma cadeira. Desce da cadeira para o chão.
<ul style="list-style-type: none"> Cai voluntariamente no solo partindo de diferentes posições utilizando o apoio das mãos. Cai voluntariamente partindo de diferentes posições sem o apoio das mãos. 	<ul style="list-style-type: none"> De cócoras cai voluntariamente para frente, para trás, entre outros. Desequilibra-se voluntariamente para a frente e para trás sendo sustentado por um colega.
<ul style="list-style-type: none"> Salta sobre obstáculos de altura e comprimentos variados, com chamada a um pé e a pés juntos, com recepção equilibrada no solo. 	<ul style="list-style-type: none"> Salta sobre um objecto a pés juntos/ a um pé. Salta sobre o companheiro que se coloca em diferentes posições (deitado, de cócoras, entre outros).
<ul style="list-style-type: none"> Realiza saltos de «coelho» no solo. Desloca-se para a frente, para os lados e para trás relativamente a um objecto. 	<ul style="list-style-type: none"> Saltita imitando a forma de alguns animais (coelho, canguru) se deslocarem. Corre livremente pelo espaço e ao encontrar um sinalizador efectua um salto de coelho. Salta por dentro de um arco que está seguro por dois colegas.
<ul style="list-style-type: none"> Executa rolamento à frente engrupado num plano inclinado. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalha por estações. Numa delas trabalha o rolamento à frente engrupado num plano inclinado.
<ul style="list-style-type: none"> Exercita o rolamento à frente com os membros inferiores unidos e flectidos. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalha por estações. Numa delas trabalha o rolamento à frente com os membros inferiores unidos e flectidos.
<ul style="list-style-type: none"> Encadeia conjuntos de movimentos e equilíbrios. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza um circuito definido pelo professor (saltos, deslocamentos, equilíbrios, entre outros).

JOGOS

Competências gerais

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

Competências Específicas

Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos, designadamente:

- Posições de equilíbrio;
- Deslocamentos em corrida com “fintas” e “mudanças de direcção” e velocidade;
- Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
- Lançamentos de precisão e à distância;
- Pontapés de precisão e à distância.

Exemplos

- Avião; quatro; sinaleiro; jogo da sombra;
- Estafetas; percursos com obstáculos; slalom; jogo do futebol sem bola; caçadinhas;
- Percursos com diferentes apoios plantares; corrida com ½ e 1 volta; macaca; jogo da sombra;
- Mata; bowling; lançamentos a alvos; lançamentos ao cesto (basquetebol);
- Penaltis; remate a alvos colocados a diferentes alturas e distâncias; dar toques.