**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS Nº 2 DE ABRANTES**

 **PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA DE Expressão Física-Motora**

**4º ANO DE ESCOLARIDADE** **- 2019-2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Aulas Previstas** |
| **Períodos Escolares** | **Temas/Conteúdos programáticos** | **Para Lecionação de Conteúdos** | **Para Avaliação[[1]](#footnote-2)** |
|  **1º, 2º e 3º PERÍODOS** | **EXPRESSÃO FÍSICO MOTORA** |  -**Ginástica**Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento:- Cambalhota à frente terminando com as pernas afastadas e em extensão; - Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida.- Realização de exercícios específicos para treino da flexibilidade e força; - Salto ao eixo por cima de colegas e salto ao eixo; - Salto de coelho;- Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano inclinado, seguido de cambalhota à frente.- Roda, ponte e avião. **-Jogos : em concurso / exercício individual e / ou a pares**- 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;**- Jogos coletivos com bola tais como:**- Rabia; Jogo dos passes; Bola ao Poste; Bola ao Fundo e Bola ao Capitão.- Jogo do Bitoque.- Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2 – e de jogo de futebol 4x4 (em espaço amplo) com Guarda redes;- **Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:**- Manipulação de materiais específicos (bolas, cordas, raquetes e arcos); - - Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados (subir e descer, etc.); - Saltar à corda individualmente parado e em progressão e movimentada pelos companheiros; - Realização de percursos e circuitos para fixar e aperfeiçoar as habilidades; - 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; **Atividades rítmicas expressivas**Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais:- Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro);- Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, individualmente, em círculo, dispersos e em colunas;- A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimento;- Elaborar e treinar coreografias simples, com e sem materiais específicos, para apresentar à turma, a parou em pequenos grupos;- Improvisação.**Percursos pela natureza**- Realizar percursos, com acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida;- Fazer jogos de “caça ao tesouro”;- Realização de percursos de orientação com auxílio de um “croqui” ou mapa;- Executar habilidades de acordo com as possibilidades oferecidas pelo itinerário.- Realizar caminhadas numa perspetiva ecológica e ambiental. | **1º período – 13****2º período – 11****3º período – 9** | **Realização de exercícios critério para avaliar os diferentes conteúdos****Observação direta durante a atividade letiva.** |
|  | Total de Aulas Previstas | **33** |

Nota: O número de aulas previstas tem em consideração as semanas do calendário escolar de 2019/2020, podendo haver pequenas alterações mediante o horário de cada turma.

1. [↑](#footnote-ref-2)