**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)