

## Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

| <b>PLANIFICAÇÃO</b><br><b>ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR</b> Ano Letivo 2025-26<br><b>ÁREA: AFD</b> ANO: 1.º ano |                                                                                                                                                                  |                |                |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Áreas/Temas                                                                                                               | Atividades                                                                                                                                                       | 1º Período (1) | 2º Período (1) | 3º Período (1) |
| <b>Exploração da Natureza</b>                                                                                             | Percursos e jogos de orientação em corrida e marcha.                                                                                                             |                |                | X              |
| <b>Deslocamentos e Equilíbrios</b>                                                                                        | Percursos, jogos e estafetas com integração de habilidade (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer rolamentos).                                           |                | X              |                |
| <b>Atividades Rítmicas e expressivas</b>                                                                                  | Situações de exploração do movimento em harmonia (musical ou outro)                                                                                              | X              |                | X              |
| <b>Jogos</b>                                                                                                              | Toca e fuge, lenço, cabra cega, barra do lenço, jogo da macaca, jogo das cadeiras, etc<br>Jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo do aro, etc) | X              | X              | X              |
| <b>Atividades de manipulação</b>                                                                                          | Atividades de manipulação com bola, raqueta, arco, outros materiais disponíveis-                                                                                 | X              | X              | X              |

1 – Assinalar ou especificar