

## PLANIFICAÇÃO

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR Ano Letivo 2023-24

ÁREA: Atividade Física e Desportiva

ANO: 1º

Capacidades/ Domínios e Subdomínios	Conteúdos (1)	Prioridades de Aprendizagem	Experiências de Aprendizagem/ Atividades (2)	CrITÉrios de Avaliação	Aprendizagens Essenciais
<b>Deslocamentos e Equilíbrio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ROLAR</b> sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</li> <li>- <b>SALTAR</b> sobre obstáculos de altura e comprimento variados, com chamada a um pé e a pés juntos.</li> <li>- <b>SUBIR</b> para um plano superior.</li> <li>- Fazer <b>CAMBALHOTA</b> à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>- Fazer <b>CAMBALHOTA</b> atrás (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>- <b>SALTAR</b> de um plano superior com receção equilibrada.</li> <li>- <b>SUBIR E DESCER</b> o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</li> <li>- <b>SALTAR</b> à corda no local;</li> </ul>	Saber realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	<p><b>Situações de Aprendizagem que sejam:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclusivas;</li> <li>• Significativas;</li> <li>• Agradáveis;</li> <li>• Variadas;</li> <li>• Realizadas em ambiente pedagógico que promovam a cooperação e entreajuda, respeito pelos outros, sentido de responsabilidade e segurança.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades formativas globais: jogo; concurso; percurso; sequência; coreografia.</li> <li>- Atividades formativas analíticas - exercício; aperfeiçoamento de elementos parciais e críticos, das diferentes capacidades/domínios e subdomínios.</li> <li>- Formação de grupos heterogéneos e homogéneos, adequados ao processo de aprendizagem e aos propósitos pedagógicos.</li> <li>- Diferenciação de objetivos e/ou atividade formativas (que garantam a inclusividade).</li> <li>- Exercícios individuais associando várias habilidades (sempre que possível) e com variadas formas organizativas.</li> <li>- Exercícios em grupo que permitam a aprendizagem ou aperfeiçoamento de ações técnicas e/ou técnico-táticas.</li> <li>- Sequências de habilidades e coreografias.</li> <li>- Situações de jogo</li> <li>- Situações de jogo simplificado.</li> </ul>	<p>Observação direta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- empenho nas atividades;</li> <li>- habilidades motoras;</li> <li>- comportamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ROLAR</b> sobre si próprio em posições diferentes.</li> <li>- <b>SALTAR</b> sobre obstáculos de altura e comprimento.</li> <li>- <b>SUBIR</b> para um plano superior.</li> <li>- Fazer <b>CAMBALHOTA</b> à frente (engrupada).</li> <li>- Fazer <b>CAMBALHOTA</b> atrás (engrupada).</li> <li>- <b>SALTAR</b> de um plano superior.</li> <li>- <b>SUBIR E DESCER</b> o espaldar.</li> <li>- <b>SALTAR</b> à corda</li> </ul>
<b>Perícias e Manipulações</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>LANÇAR</b> uma bola em precisão a um alvo fixo, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>- Manter uma bola no ar, de forma controlada, com <b>TOQUES DE RAQUETE</b>.</li> <li>- <b>DRIBLAR</b> com cada uma das mãos, parado e/ou em deslocamento.</li> <li>- <b>PASSAR</b> a bola a um companheiro, com as duas mãos, parado e/ou em deslocamento.</li> <li>- <b>RECEBER</b> a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</li> <li>- Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com <b>TOQUES</b></li> </ul>	Saber 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios em grupo que permitam a aprendizagem ou aperfeiçoamento de ações técnicas e/ou técnico-táticas.</li> <li>- Sequências de habilidades e coreografias.</li> <li>- Situações de jogo</li> <li>- Situações de jogo simplificado.</li> </ul>	<p>Observação direta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- empenhamento nas atividades;</li> <li>- habilidades motoras;</li> <li>- comportamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>LANÇAR</b> uma bola em precisão.</li> <li>- Manter uma bola no ar com <b>TOQUES DE RAQUETE</b>.</li> <li>- Driblar, passar, receber uma bola.</li> <li>- Fazer <b>TOQUES DE SUSTENTAÇÃO</b> de um "balão".</li> <li>- <b>PONTAPEAR</b> a bola em precisão e em distância.</li> </ul>

1 - Por área que permitam conhecer o tema base

2 - Experiências de aprendizagem (incluem uma apresentação à comunidade após o tratamento de cada unidade de conteúdos)



# Agrupamento de Escolas do

# Bom Sucesso

	<p>de RAQUETA, com e sem ressaltado da bola no chão;</p> <p>- Fazer <b>TOQUES DE SUSTENTAÇÃO</b> de um “balão”, com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola;</p> <p>- <b>PONTAPEAR</b> a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>-<b>PONTAPEAR</b> 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.</p>				
<b>Atividades Rítmicas Expressivas</b>	<p>- <b>UTILIZAR</b> combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor, que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p>	<p>Saber 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.</p>		<p>Observação direta:</p> <p>- empenho nas atividades;</p> <p>- habilidades motoras;</p> <p>- comportamento.</p>	<p>- <b>COMBINAR</b> movimentos de acordo com uma estrutura rítmica</p> <p>- Dança tradicional portuguesa: <b>INTRODUÇÃO</b> do regadinho</p>
<b>Jogos</b>	<p>- <b>PRATICAR</b> jogos infantis e tradicionais cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• posições de equilíbrio;</li> <li>• deslocamentos em corrida com fintas e mudanças de direção e de velocidade;</li> <li>• combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>• lançamentos de precisão e à distância;</li> </ul>	<p>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.</p>		<p>Observação direta:</p> <p>-empenho nas atividades;</p> <p>- habilidades motoras;</p> <p>- comportamento.</p>	<p>Em jogos lúdicos <b>REALIZAR</b> a receção, enquadramento e passe de bola; desmarcação, fintas e mudanças direção e de velocidade, apoios variados em corrida e marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos de Apanhada;</li> <li>- Roda do Lenço;</li> <li>- Macaquinho Chinês;</li> <li>- Raposa;</li> <li>- Jogo do Mata;</li> <li>- Cabra Cega;</li> <li>- Estafetas;</li> <li>- Jogo das Cores</li> <li>- Jogo dos Arcos;</li> <li>- Jogo “Sempre a Matar”;</li> <li>- Jogo “Bola Rolada”;</li> <li>- Jogo “Busca a Bola”</li> </ul>

1 - Por área que permitam conhecer o tema base

2 - Experiências de aprendizagem (incluem uma apresentação à comunidade após o tratamento de cada unidade de conteúdos)