

| PLANIFICAÇÃO  |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR      Ano Letivo 2024-25 |  |   |  |  |
| ÁREA: Atividade Física e Desportiva      ANO: 1º                |  |   |  |  |
| Capacidades/<br>Domínios e<br>Subdomínios                       | Conteúdos<br>(1)   | Prioridades de Aprendizagem   | Experiências de Aprendizagem/<br>Atividades (2)  | Aprendizagens<br>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</li> <li>- Manipular arcos</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 - exercitação; 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> | <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 com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>- Realizar <b>TOQUES DE RAQUETE</b>.</li> <li>- <b>DRIBLAR</b>, parado e/ou em deslocamento.</li> <li>- <b>PASSAR / RECEBER</b> a bola com as duas mãos, parado.</li> <li>- Fazer <b>TOQUES DE SUSTENTAÇÃO</b> de um "balão", com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola;</li> <li>- <b>PONTAPEAR</b> a bola a um alvo.</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 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>   | <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

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> | - <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.   | 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.  |  | - <b>COMBINAR</b> movimentos de acordo com uma estrutura rítmica<br><br>- Dança tradicional portuguesa: <b>INTRODUÇÃO</b> do regadinho  |
| <b>JOGOS</b>                           | - <b>PRATICAR</b> jogos infantis e tradicionais cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: <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> | 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. |  | 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:<br><br>- Jogos de Apanhada;<br>- Roda do Lenço;<br>- Macaquinho Chinês;<br>- Raposa;<br>- Jogo do Mata;<br>- Cabra Cega;<br>- Estafetas;<br>- Jogo das Cores<br>- Jogo dos Arcos;<br>- Jogo “Sempre a Matar”;<br>- Jogo “Bola Rolada”;<br>- Jogo “Busca a Bola” |

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)