



Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

PLANIFICAÇÃO				
ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR Ano Letivo 2024-25				
ÁREA: Atividade Física e Desportiva ANO: 2º				
Capacidades/ Domínios e Subdomínios	Conteúdos (1)	Prioridades de Aprendizagem	Experiências de Aprendizagem/ Atividades (2)	Aprendizagens Essenciais
DESLOCAMENTO E EQUILÍBRIO	<ul style="list-style-type: none"> - SUBIR para um plano superior; - SALTAR sobre obstáculos de altura e comprimento variados, com chamada a um pé e a pés juntos. - SUBIR para um plano superior. - DESLOCAR-SE sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio; - Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão. -TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares. - Fazer CAMBALHOTA atrás no colchão, terminando a pés juntos. - Realizar SALTOS de coelho no solo. - SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar. - SALTAR à corda - Manipular Arcos 	<p>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>	<p>Situações de Aprendizagem que sejam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inclusivas; • Significativas; • Agradáveis; • Variadas; • Realizadas em ambiente pedagógico que promovam a cooperação e entreajuda, respeito pelos outros, sentido de responsabilidade e segurança. <ul style="list-style-type: none"> - Atividades formativas globais: jogo; concurso; percurso; sequência; coreografia. - Atividades formativas analíticas - exercício; aperfeiçoamento de elementos parciais e críticos, das diferentes capacidades/domínios e subdomínios. - Formação de grupos heterogéneos e homogéneos, adequados ao processo de aprendizagem e aos propósitos pedagógicos. - Diferenciação de objetivos e/ou atividade formativas (que garantam a inclusividade). - Exercícios individuais associando várias habilidades (sempre que possível) e com variadas formas organizativas. - Exercícios em grupo que permitam a aprendizagem ou aperfeiçoamento de ações técnicas e/ou técnico-táticas. - Sequências de habilidades e coreografias. - Situações de jogo - Situações de jogo simplificado. 	<ul style="list-style-type: none"> -RASTEJAR deitado dorsal e ventral. - ROLAR sobre si próprio em posições diferentes. - SALTAR sobre obstáculos de altura e comprimento. - SUBIR para um plano superior. -Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada). - Fazer CAMBALHOTA atrás (engrupada). -SALTAR de um plano superior. -SUBIR E DESCER o espaldar. - SALTAR à corda - SALTAR de um plano superior com receção em equilíbrio e meia-volta.
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> - LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo ou móvel, com cada uma e ambas as mãos. - PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe picado ou de peito). - RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. - Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um volante/bola de esponja com uma e outra das faces de uma raquete, parado e em 	<p>Saber realizar, com correção 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Situações de jogo simplificado. 	<ul style="list-style-type: none"> - LANÇAR uma bola em precisão. -Manter uma bola no ar com TOQUES DE RAQUETE. -Driblar, passar, receber uma bola. -Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um "balão". - PONTAPEAR a bola em precisão e em distância.

Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

	<p>deslocamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. -PASSAR / RECEBER a bola a um companheiro, com as duas mãos. <ul style="list-style-type: none"> - CONDUZIR uma bola com os pés. - RECEBER a bola, controlando-a com um pé e PASSÁ-LA, colocando-a ao alcance do companheiro. - Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com um balão ou bola, com os membros superiores. <ul style="list-style-type: none"> - PONTAPEAR a bola em precisão a UM ALVO. 			
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	<ul style="list-style-type: none"> - REALIZAR EQUILÍBRIOS associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma figura livre (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. 	<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>		<ul style="list-style-type: none"> - COMBINAR movimentos de acordo com uma estrutura rítmica - Dança tradicional portuguesa: introdução do regadinho
JOGOS	<ul style="list-style-type: none"> - PRATICAR 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"> •posições de equilíbrio; •deslocamentos em corrida com fintas e mudanças de direção e de velocidade; •pontapés de precisão e à distância. 	<p>Participar com correção 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>Em jogos lúdicos realizar 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"> - Jogos de Apanhada (asas anjo); - Roda do Lenço; - Macaquinho Chinês; - Raposa; - Jogo do Mata; - Cabra Cega; - Estafetas; - Jogo das Cores - Jogo dos Arcos; - Jogo "Sempre a Matar"; - Jogo "Bola Rolada"; - 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)