

Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

PLANIFICAÇÃO				
ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR			Ano Letivo 2024 - 25	
ÁREA: Atividade Física Desportiva			ANO: 3º ano	
Capacidades/ Domínios e Subdomínios	Conteúdos (1)	Prioridades de Aprendizagem	Experiências de Aprendizagem/ Atividades (2)	Aprendizagens Essenciais
JOGOS	<p>- PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe picado ou de peito)</p> <p>- RECEBER a bola com as duas mãos</p> <p>DRIBLAR em deslocamento com controle de bola.</p> <p>- DESMARCAR-SE em exercício critério</p> <p>- Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um volante/bola de esponja com uma e outra das faces de uma raquete, parado e em deslocamento</p> <p>- IMPULSIONA um “balão” para a frente e cima, posicionando se para o “BATER” com a outra mão</p> <p>- SUSTENTAR a bola com toques de dedos (mãos acima da cabeça)</p> <p>RECEBER, CONDUZIR, PASSAR E REMATAR em situação de exercício</p> <p>- Realizar MUDANÇAS DE DIREÇÃO para ultrapassar um obstáculo.</p>	<p>Participar em jogos reduzidos 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.</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. <p>- Atividades formativas globais: jogo; concurso; percurso; sequência; coreografia.</p> <p>- Atividades formativas analíticas - exercitação; aperfeiçoamento de elementos parciais e críticos, das diferentes competências técnico-táticas; progressões pedagógicas.</p> <p>- Formação de grupos heterogéneos e homogéneos, adequados às etapas de aprendizagem e aos propósitos pedagógicos.</p> <p>- Diferenciação de objetivos e/ou atividade formativas (que garantam a inclusividade).</p> <p>- Exercícios individuais associando várias habilidades (sempre que possível) e com variadas formas organizativas.</p> <p>- Exercícios em grupo que permitam a aprendizagem ou aperfeiçoamento de ações técnicas e/ou técnico-táticas.</p>	<p>PASSE</p> <p>RECEBER</p> <p>DRIBLAR</p> <p>DESMARCAR-SE</p> <p>MUDAR DE DIREÇÃO.</p> <p>IMPULSIONAR</p> <p>SUSTENTAR</p> <hr/> <p>COMBINAR deslocamentos, movimentos de acordo com uma estrutura rítmica</p> <p>EVIDENCIAR conhecimentos das Danças Tradicionais Portuguesas (regadinho)</p>

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>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno COMBINA 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. - COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas» - Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo. 	<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"> - Sequências de habilidades e coreografias. - Situações de jogo - Situações de jogo simplificado. 	
<p>GINÁSTICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - SALTO DE COELHO - SALTO DE BARREIRA - Rolamento à retaguarda - Rolamento à frente - Subida para pino 	<p>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.</p>		<p>SALTAR</p> <p>COMBINAR posições de equilíbrio estático</p> <p>REALIZAR rolamento à frente e retaguarda</p> <p>Realizar AFI</p>