



PLANIFICAÇÃO - ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR Ano Letivo 2023-24

ÁREA: Atividade Física e Desportiva

ANO: 4º

Capacidades/ Domínios e Subdomínios	Conteúdos (1)	Prioridades de Aprendizagem	Experiências de Aprendizagem/ Atividades (2)	Crítérios de / Avaliação	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, e enquadrar-se.</p> <p>DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</p> <p>-----</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>IMPULSIONAR 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> <hr/> <p>RECEBER, CONDUZIR, PASSAR E REMATAR em situação de exercício</p> <p>- Realizar FINTAS E MUDANÇAS DE DIREÇÃO para ultrapassar um obstáculo.</p>	<p>Ser capaz / Saber participar em situações de exercício ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, realizando habilidades básicas e ações técnicas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</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>- Atividade formativas analíticas - exercitação; aperfeiçoamento de elementos parciais e críticos, das diferentes capacidades/domínios e subdomínios.</p> <p>- Formação de grupos heterogéneos e homogéneos, adequados ao processo 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>- Sequências de habilidades.</p>	<p>Observação direta:</p> <p>-empenhamento nas atividades;</p> <p>-habilidades motoras;</p> <p>-comportamento.</p>	<p>PASSE picado ou de peito</p> <p>RECEBER e enquadrar-se.</p> <p>DRIBLAR em deslocamento com controle de bola.</p> <p>-----</p> <p>SUSTENTAR um volante/bola de esponja parado e em deslocamento.</p> <p>IMPULSIONAR um “balão” alternadamente com mão direita/esquerda</p> <p>SUSTENTAR a bola em toques de dedos acima da cabeça</p> <hr/> <p>RECEBER, CONDUZIR, PASSAR E REMATAR</p> <p>FINTAR e MUDAR DE DIREÇÃO</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>	<p>-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.</p> <p>-Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</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>Iniciação às Danças Tradicionais Portuguesas, erva cidreira, regadinho.</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>-empenhamento nas atividades; -habilidades motoras; -comportamento.</p>	<p>COMBINAR deslocamentos, movimentos de acordo com uma estrutura rítmica</p> <p>EVIDENCIAR deslocamentos e movimentos das Danças Tradicionais Portuguesas</p>
<p>GINÁSTICA</p>	<p>-O aluno COMBINA deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios.</p> <p>-Cambalhota á frente engrupada -Cambalhota a retaguarda -Subida para pino</p> <p>- COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente e «meias-voltas».</p> <p>-Saltos de coelho.</p> <p>-Salto de barreiras.</p> <p>- Sequências de habilidades.</p>	<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>Observação direta:</p> <p>-empenhamento nas atividades; -habilidades motoras; -comportamento.</p>	<p>EXECUTAR deslocamentos</p> <p>COMBINAR posições de equilíbrio estático</p> <p>REALIZAR:</p> <p>-Cambalhota engrupada -Cambalhota a retaguarda -Subida para pino -Saltos de coelho -Salto de barreiras -Sequências de habilidades.</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)