



**PLANIFICAÇÃO - ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR Ano Letivo 2024-25**

**ÁREA: Atividade Física e Desportiva**

**ANO: 4º**

Capacidades/ Domínios e Subdomínios	Conteúdos (1)	Prioridades de Aprendizagem	Experiências de Aprendizagem/ Atividades (2)	Aprendizagens Essenciais
<p><b>JOGOS</b></p>	<p><b>PASSAR</b> a bola a um companheiro com as duas mãos (passe picado ou de peito).</p> <p><b>RECEBER</b> a bola com as duas mãos, e enquadrar-se.</p> <p><b>DRIBLAR</b> com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</p> <p>Fazer <b>TOQUES DE SUSTENTAÇÃO</b> de um volante/bola de esponja com uma e outra das faces de uma raquete, parado e em deslocamento.</p> <p><b>IMPULSIONAR</b> um “balão” para a frente e cima, posicionando - se para o “bater” com a outra mão.</p> <p>Sustentar a bola com <b>TOQUES DE DEDOS</b> (mãos acima da cabeça).</p> <hr/> <p><b>RECEBER, CONDUZIR, PASSAR E REMATAR</b> em situação de exercício</p> <p>- Realizar <b>FINTAS E MUDANÇAS DE DIREÇÃO</b> 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><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 entajuda, respeito pelos outros, sentido de responsabilidade e segurança.</li> </ul> <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><b>PASSE</b> picado ou de peito</p> <p><b>RECEBER</b> e enquadrar-se.</p> <p><b>DRIBLAR</b> em deslocamento com controle de bola.</p> <p>-----</p> <p><b>SUSTENTAR</b> um volante/bola de esponja parado e em deslocamento.</p> <p><b>IMPULSIONAR</b> um “balão” alternadamente com mão direita/esquerda</p> <p><b>SUSTENTAR</b> a bola em toques de dedos acima da cabeça</p> <hr/> <p><b>RECEBER, CONDUZIR, PASSAR E REMATAR</b></p> <p><b>FINTAR</b> e <b>MUDAR DE DIREÇÃO</b></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><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p>	<p>-O aluno <b>COMBINA</b> 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 <b>COMBINAR</b> 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><b>COMBINAR</b> deslocamentos, movimentos de acordo com uma estrutura rítmica</p> <p><b>EVIDENCIAR</b> deslocamentos e movimentos das Danças Tradicionais Portuguesas</p>
<p><b>GINÁSTICA</b></p>	<p>-O aluno <b>COMBINA</b> deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios.</p> <p>-Cambalhota à frente engrupada. -Cambalhota à retaguarda -Subida para pino</p> <p>- <b>COMBINAR</b> posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente e «meias-voltas». - Realiza posições de flexibilidade</p> <p>-Saltos de coelho.</p> <p>-Salto de barreiras.</p> <p>- Sequências de habilidades com cordas e arcos</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><b>EXECUTAR</b> deslocamentos</p> <p><b>COMBINAR</b> posições de equilíbrio estático</p> <p><b>REALIZAR:</b> -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)