

CRONOGRAMA ANUAL DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

	1º e 2º Anos de Escolaridade		3º e 4º anos de Escolaridade		Observações
	ATIVIDADES FÍSICAS A ABORDAR	N.º Aulas	ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS A ABORDAR	N.º Aulas	
1º Período	Aptidão Física Jogos Perícia e Manipulação Atividades Rítmicas e Expressivas		Aptidão Física Jogos Pré Desportivos Voleibol Futebol Atletismo		As atividades podem sofrer alterações mediante as condições meteorológicas
2º Período	Aptidão Física Jogos Perícia e Manipulação Deslocamentos e Equilíbrios		Aptidão Física Jogos Pré Desportivos Andebol Basquetebol Ginástica		As atividades podem sofrer alterações mediante as condições meteorológicas
3º Período	Jogos Perícia e Manipulação Deslocamentos e Equilíbrios Atividades de Exploração da Natureza		Aptidão Física Futebol Andebol Jogos Pré Desportivos Atividades de Exploração da Natureza		As atividades podem sofrer alterações mediante as condições meteorológicas

Planificação Anual – Atividade Física Desportiva

1º e 2º Anos de Escolaridade

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Regras Normas e condutas	- Higiene pessoal; - Material/Equipamento; - Comportamento; - Pontualidade e assiduidade.	- Adquirir noções básicas de higiene pessoal; - Ser assíduo e pontual.	- Cumprir regras de conduta e comportamento durante as aulas.
Aptidão Física (Capacidades comuns a todos os conteúdos)	- Resistência geral; - Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; - Flexibilidade - Controlo de Postura; - Equilíbrio; - Controlo de Orientação espacial; - Ritmo; - Agilidade.	- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correções e oportunidade.	- Elevar o nível das capacidades condicionais e coordenativas.

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Deslocamentos e Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> - Percursos, jogos e estafetas integrando várias habilidades; - Rastejar; - Rolar; - Saltar; - Subir e descer; - Realizar rolamentos à frente e posições de equilíbrio; - Avião; - Vela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinações de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos.

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Exploração da Natureza	<ul style="list-style-type: none"> - Percursos e Jogos de orientação em corrida e em marcha 	<ul style="list-style-type: none"> - Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e sinais de orientação, colaborando com os colegas, respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características; - Aplicar o sentido de orientação no espaço em clima de descoberta; - Respeitar as regras de segurança e de preservação do ambiente.

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Atividades Rítmicas e Expressivas	<ul style="list-style-type: none"> - Exploração individual do movimento de acordo com: <ul style="list-style-type: none"> • Esquema Corporal; • Orientação espacial; • A marcação rítmica do professor e/ou dos colegas; • O ambiente musical adequado; - Formas de dança: <ul style="list-style-type: none"> • Folclore; • Danças Europeias. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 das composições musicais 	<ul style="list-style-type: none"> - Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas; - Realizar as diferentes formas de dança; - Explorar as situações de movimento em harmonia com ritmo musical ou outro.

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Jogos	<ul style="list-style-type: none"> - Toca e foge; - Roda do lenço; - Cabra cega; - Gato e rato; - Jogo da raposa; - Jogo do arco; - Jogo dos passes; - Jogo dos caçadores e fugitivos; - Jogo das estátuas; - Jogo barra do lenço; - Jogo toca e congela; - Jogos de oposição e luta; - Jogos tradicionais. 	- Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas.	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos; - Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade e praticar os referidos jogos tradicionais.

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Perícia e Manipulação	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades de manipulação: <ul style="list-style-type: none"> • Bola (lançar, passar e receber, rolar, pontapear, toques de sustentação, driblar...); • Arco (rolar, lançar, receber,...); • Raqueta; • Corda. 	- 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 pela movimentação do aparelho.	- Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes aparelhos e ou instrumentos.

Planificação Anual – Atividade Física Desportiva

3º e 4º Anos de Escolaridade

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Regras, Normas e Condutas	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene pessoal; - Material/equipamento; - Comportamento; - Pontualidade e assiduidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir noções básicas da higiene pessoal; - Ser assíduo e pontual. 	- Cumprir regras de conduta e comportamento durante as aulas.

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Aptidão Física (Capacidades comuns a todos os conteúdos)	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência geral; - Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; - Flexibilidade - Controlo de Postura; - Equilíbrio; - Controlo de Orientação espacial; - Ritmo; - Agilidade; - Abdominais e dorsais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correções e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível das capacidades condicionais e coordenativas.

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Aptidão Física (Capacidades comuns a todos os conteúdos)	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência geral; - Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; - Flexibilidade - Controlo de Postura; - Equilíbrio; - Controlo de Orientação espacial; - Ritmo; - Agilidade; - Abdominais e dorsais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correções e oportunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível das capacidades condicionais e coordenativas.

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Jogos Pré Desportivos	<ul style="list-style-type: none"> - Bola ao Capitão; - Rabia; - Jogo dos passes; - Bola ao poste; - Bitoque; - Futebol humano; - Raquetebol; - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Participar em jogos ajustando a sua iniciativa e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objeto, realizando habilidades básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos Jogos Desportivos Coletivos; - Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.

MATÉRIAS		CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Desportos Coletivos	Andebol	Identificação do jogo de andebol, as suas principais características e regras; - Gestos técnicos: passe e receção, remate e drible; - Jogo reduzido: 2x2, 3x3, 4x4.	- Participar em jogos ajustando a sua iniciativa e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. - Cooperar com os colegas para alcançar o objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	- Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade. - Cumprir as regras e o objetivo do jogo em cooperação com os companheiros.
	Basquetebol			
MATÉRIAS		CONTEÚDOS		
Desporto Coletivos	Futebol	- Identificação do jogo de Futebol e de Futsal, as suas principais características e regras; - Gestos técnicos: passe e receção, condução de bola e remate; - Jogo reduzido: 1x1, 2x2.		
	Futsal			
MATÉRIAS		CONTEÚDOS		
Desportos Coletivos	Voleibol	- Identificação do jogo de Voleibol, as suas principais características e regras; - Gestos técnicos: toque de dedos, manchete e serviço por baixo; - Jogo reduzido: 1x1, 2x2.		

MATÉRIAS		CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Desportos Individuais	Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação das principais modalidades do Atletismo; - Corridas: Estafetas, Velocidade e Resistência; - Saltos: Comprimento e altura; - Lançamento da bola. 	- Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	- Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.

MATÉRIAS		CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Desportos Individuais	Ginástica	Exercícios no solo: <ul style="list-style-type: none"> • Posições de flexibilidade; • Equilíbrios; • Cambalhota à frente, com pernas unidas; • Avião. 	- Realizar habilidades Gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia dos movimentos.	- Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.

MATÉRIAS		CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
Atividades de Exploração da Natureza		- Percursos e Jogos de orientação em corrida e em marcha.	- Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na Natureza, de acordo com as características do terreno e sinais de orientação, colaborando com os colegas, respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente.	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características; - Aplicar o sentido de orientação no espaço em clima de descoberta; - Respeitar as regras de segurança e de preservação do ambiente.

MATÉRIAS	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS
<p>Atividades Rítmicas e Expressivas</p>	<p>- Exploração individual do movimento de acordo com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esquema corporal; • Orientação espacial; • A marcação rítmica do professor e/ou dos colegas; • O ambiente musical adequado; <p>Formas de Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folclore; Danças Europeias 	<p>- 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 das composições musicais.</p>	<p>- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas;</p> <p>- Realizar as diferentes formas de Dança;</p> <p>- Explorar as situações de movimento em harmonia com ritmo musical ou outro.</p>