



## Planificação Anual– Expressão Físico Motora - 4.ºANO

### 1.º PERÍODO

#### **Tema: Ginástica**

- Habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos.

- Cambalhota à frente

#### **Tema: Jogos**

- Jogos coletivos.

- Jogo do mata e barra

#### **Tema: Atividades rítmicas e expressivas**

- Combinação de deslocamentos, movimentos e equilíbrios de acordo com estruturas rítmicas e melodias.

### 2.º PERÍODO

#### **Tema: Ginástica**

- Habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos.

- Cambalhota à frente
- Saltar à corda

#### **Tema: Jogos**

- Jogos coletivos.

- O rei manda

#### **Tema: Atividades rítmicas e expressivas**

- Combinação de deslocamentos, movimentos e equilíbrios de acordo com estruturas rítmicas e melodias.

### 3.º PERÍODO

#### **Tema: Ginástica**

- Habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos.

- Cambalhota à frente
- Saltar à corda
- Lançar e receber o arco na vertical
- Lançar e receber o arco com as duas mãos
- Lançar e receber o arco no plano horizontal

#### **Tema: Jogos**

- Jogos coletivos.

- Jogo do mata
- O rei manda

#### **Tema: Percursos na Natureza**

- Realização de percursos combinando habilidades com recurso a pontos de referência.