

**Agrupamento de Escolas de Valbom**

Sede: Escola Secundária de Valbom

**Ano letivo 2013/14**

**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – PLANIFICAÇÃO ANUAL**

**1º Ciclo**

**Avaliação:**

Domínio das Atividades Físicas. Instrumentos: Avaliação prática; Grelhas de registo; Questionamento;

Observação direta.

Aluno com atestado médico: Grelhas de registo; Questionamento; Observação direta.

Conteúdos/Áreas de Exploração	Metas de Aprendizagem	Atividades/Estratégias
<b>PERÍCIA e MANIPILUAÇÕES DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS</b>	<b>Domínio das Atividades Físicas</b> O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Jogos, Ginástica e um Subdomínio entre os restantes  <b>Norma de Aplicação</b> - Jogos - Ginástica - 1 Subdomínio entre: Atividades Rítmicas Expressivas Percurso na Natureza	<b>PERÍCIA e MANIPILUAÇÕES / DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS</b> - Treino das capacidades físicas; - Aplicação de testes de aptidão física; - Realização de percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento); - Executar cambalhota à frente saída de pés juntos e à retaguarda com saída de pernas afastadas; - Realização de percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: espaldar, plinto, banco sueco, trave, etc.; - Efetuar deslocamentos para a frente, para os lados e para trás, sobre superfícies elevadas e reduzidas (muros, bancos e trave); - Transpor obstáculos em corrida, colocados a distâncias variadas e realizar saltos de coelho no solo; - Subir e descer, pela força de braços e pernas um banco sueco inclinado e espaldares; - Realização de situações de exercício e progressões para treino de chamada a pés juntos e a um pé, salto em comprimento e salto em altura; - Executar suspensões, balanços, rolamentos e deslocamentos na barra; - Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança. - Realização de lançamentos à distância, toques de sustentação de um “balão” e cabeceamentos; - Pontapear bolas em distância e em precisão;



