



**Externato
Grão Vasco**

**Plano Curricular
Educação Física**

- 1º Ciclo -

1º / 2º ANO

TEMÁTICA	OBJETIVOS	ATIVIDADES
Deslocamentos e Equilíbrios (1º, 2º e 3º Período)	- Ajustar o equilíbrio as ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	Realizar percursos, circuitos, jogos e estafetas integrando as seguintes habilidades: - Rastejar (ventral e dorsal); Rodar (eixo longitudinal); Fazer enrolamentos (cambalhota à frente e à retaguarda (2º Ano)); Saltar (com um pé e pés juntos); Subir e descer (muro, plinto ou banco sueco); Saltar e Transpor (obstáculos como pinos, muro, plinto ou banco sueco); Deslizar (nos colchões num plano inclinado ou banco sueco); Saltar ao Eixo (com o colega e no plinto); Equilíbrio (no banco sueco, no minitrampolim ou em cima da corda).
Perícia e Manipulação (1º, 2º e 3º Período)	- Realizar habilidades variadas manipulando diferentes instrumentos.	Realizar atividades de manipulação com a bola, arco, corda integrando as seguintes habilidades: - Lançar (bola); Passar (bola); Receber (bola); Pontapear (bola); cabecear (bola); Rolar (arco e bola); Rodar (arco); Saltar (à corda e ao arco individualmente, em grupo realizar o jogo da “ursa”); Toques de sustentação (bola e raquete com bola (2º Ano)); Bater (bola); Driblar (bola) e Conduzir (bola).
Jogos/ Jogos Pré- Desportivos (1º, 2º e 3º Período)	- Praticar jogos infantis realizando com intencionalidade e oportunidade, as suas ações características; - Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos. (2º Ano)	Realizar os seguintes jogos/ Jogos Pré- Desportivos: - Toca e Foge; Jogos da Apanhada; Macaquinho do chinês; Barra do Lenço; Peixinho; Jogo do Gato e do Rato; Jogo da Macaca; Jogo dos Arcos (Jogo das Cadeiras); Jogo da Rabia; Jogo da Rabia com as mãos; Jogo do “Vira Costas”; Jogo do Stop; Jogo dos Passes (2º Ano); Jogo das Ilhas; Jogo do Caçador; Jogo do Lencinho e Jogo “A roldana”. Jogos Pré-desportivos (1º ao 4º Ano): Jogo do Mata Livre; Assalto ao Castelo; Jogo do Mata/Piolho.
Atividades Rítmicas e Expressivas (2º e 3º Período)	- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas.	Realizar uma coreografia de uma dança tradicional, com exploração individual e em grupo de acordo com a marcação rítmica:
Oposição e Luta (3º Período)	- Realizar comportamentos em função das ações e reações do opositor, respeitando as regras e controlando a agressividade.	Realizar técnicas e deslocamentos no domínio de comportamentos de oposição e confronto corporal.

3º / 4º ANO

TEMÁTICA	OBJETIVO	ATIVIDADES
Jogos Pré – Desportivos (1º,2º e 3ºPeríodo)	<ul style="list-style-type: none">- Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos;- Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.	Realizar os seguintes Jogos Pré- Desportivos: Toca e Foge; Jogos da Apanhada; Jogo das Ilhas; Jogo das Raposas; Jogo da Rabia; Jogo dos Passes; Bola ao Capitão; Bola ao Fundo; Bola ao poste; Jogo dos Passes com golo de Cabeça. Jogos Pré-desportivos (1º ao 4º Ano): Jogo do Mata Livre; Jogo dos Pinos (com bolas de basquetebol); Assalto ao Castelo e Jogo do Mata/Piolho.
Jogos Desportivos Coletivos (1º,2º e 3ºPeríodo)	<ul style="list-style-type: none">- Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações específicas do jogo da respetiva modalidade;- Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros. JDC: - Andebol, Basquetebol, Futebol.	Realizar as competências técnicas dos Jogos Desportivos Coletivos em exercício critério, Futebol, Basquetebol e Andebol (Passe, Recepção, Drible e Remate/Lançamento), Voleibol (Toque de Dedos); Realizar situações de jogo reduzido: Basquetebol (3x3); Futebol e Andebol (4x4).
Ginástica (1º,2º e 3ºPeríodo)	<ul style="list-style-type: none">- Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.	Realizar percursos, circuitos e Jogos integrando as seguintes habilidades, nas matérias de Ginástica de Solo, Plinto, Mini- Trampolim e Acrobática: Cambalhota à Frente; Cambalhota à Retaguarda; Subida para Pino; Pino de cabeça; Pino de braços; Roda; Salto ao Eixo (com o colega, Plinto na longitudinal); Salto entre mãos “coelho” (com Plinto na longitudinal); Salto em Extensão; Salto Engrupado; Salto Encarpado e Salto de Meia Pirueta ou Pirueta Completa.
Atletismo (2º e 3ºPeríodo)	<ul style="list-style-type: none">- Realizar as ações motoras fundamentais de algumas modalidades do Atletismo.	Realizar ações motoras básicas como correr e saltar: Estafetas; Corrida de Velocidade; Corta Mato (se for possível) e Iniciação ao Salto em Altura (técnica de tesoura) e Salto em Comprimento (corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda num colchão fixo com recepção a dois pés).
Atividades Rítmicas e Expressivas (2º e 3ºPeríodo)	<ul style="list-style-type: none">- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas.	Realizar uma coreografia do género Aeróbica, com exploração individual e em grupo de acordo com a marcação rítmica.
Exploração da Natureza (3ºPeríodo)	<ul style="list-style-type: none">- Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.	Realizar um percurso na mata de Benfica, com o acompanhamento do professor, em marcha e/ou corrida, combinando as seguintes habilidades: marchar, correr em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.
Oposição e Luta (3ºPeríodo)	<ul style="list-style-type: none">- Realizar comportamentos em função das ações e reações do opositor, respeitando as regras e controlando a agressividade.	Realizar técnicas e deslocamentos no domínio de comportamentos de oposição e confronto corporal.