



**Externato  
Grão Vasco**

**Plano Anual Curricular**

**Educação Física**

**- Pré-Escolar -**

### 3 Anos

TEMÁTICA	OBJETIVOS	ATIVIDADES
<b>Deslocamentos e Equilíbrios</b> (1º, 2º e 3º Período)	Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	Realizar percursos, circuitos e jogos integrando as seguintes habilidades: - Rastejar (ventral e dorsal); Rodar (eixo longitudinal); Fazer enrolamentos (cambalhota à frente); Saltar (com um pé e pés juntos); Subir e descer (banco sueco); Saltar e transpor (obstáculos como pinos, plinto ou banco sueco); Deslizar (nos colchões); Equilíbrio (no banco sueco).
<b>Perícia e Manipulação</b> (1º, 2º e 3º Período)	Realizar habilidades variadas manipulando diferentes instrumentos.	Realizar atividades de manipulação com a bola, integrando as seguintes habilidades: - Passar (bola); Receber (bola); Pontapear (bola); Rolar (arco e bola); Rodar (arco); Bater (bola); Conduzir (bola); Driblar parado (bola basquetebol).
<b>Jogos</b> (1º, 2º e 3º Período)	Praticar jogos infantis realizando com intencionalidade e oportunidade, as suas ações características.	Realizar os seguintes jogos: - Jogo dos animais; Jogo do Gato e do Rato; jogo polícias e ladrões; jogo do mata; jogo das cadeiras; jogo da toupeira.
<b>Atividades Rítmicas e Expressivas</b> (2º e 3º Período)	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas.	Exploração individual do movimento; jogos com música; jogo das cadeiras com dança; jogo do espelho (um dança e os outros têm de imitar); jogo da estátua (dança e quando pára a música tem de ficar em estátua).

## 4 Anos

TEMÁTICA	OBJETIVO	ATIVIDADES
<b>Deslocamentos e Equilíbrios</b> (1º,2º e 3º Período)	Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	Realizar percursos, circuitos e jogos integrando as seguintes habilidades: - Rastejar (ventral e dorsal); Rodar (eixo longitudinal); Fazer enrolamentos (cambalhota à frente e à retaguarda); Saltar (com um pé e pés juntos); Subir e descer (banco sueco e espaldar); Saltar e Transpor (obstáculos como pinos, plinto ou banco sueco; corrida de barreiras); Deslizar (nos colchões); Equilíbrio (no banco sueco; caminhar nas andas).
<b>Perícia e Manipulação</b> (1º,2º e 3º Período)	Realizar habilidades variadas manipulando diferentes instrumentos.	Realizar atividades de manipulação com a bola, integrando as seguintes habilidades: - Passar (bola); Receber (bola); Pontapear (bola); Rolar (arco e bola); Rodar (arco); Bater (bola); - Conduzir (bola);Driblar parado e em deslocamento (bola de basquetebol);Lançar ao cesto (bola basquetebol); Em concurso de pares: passar a bola a um companheiro com duas mãos; passe de peito e passe picado.
<b>Jogos</b> (1º,2º e 3º Período)	Praticar jogos infantis realizando com intencionalidade e oportunidade as suas ações características.	Realizar os seguintes jogos: - Jogo dos animais; jogo do Gato e do Rato; jogo dos polícias e ladrões; jogo da estátua (dança e quando para a música tem de ficar em estátua).Livres de Andebol (lançamento com a mão);Remates de futebol (remate com o pé);Lançamentos ao cesto (bola de basquetebol).
<b>Atividades Rítmicas e Expressivas</b> (2º e 3º Período)	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas.	Exploração individual do movimento; jogos com música; jogo das cadeiras com dança; jogo do espelho (um dança e os outros têm de imitar);jogo da estátua (dança e quando para a música têm de ficar em estátua); Realizar uma coreografia do género Aeróbica, com exploração individual e em grupo de acordo com a marcação rítmica.

## 5 Anos

TEMÁTICA	OBJETIVO	ATIVIDADES
<b>Deslocamentos e Equilíbrios</b> (1º, 2º e 3º Período)	Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	Realizar percursos, circuitos e jogos integrando as seguintes habilidades: - Rastejar (ventral e dorsal); Rodar (eixo longitudinal); Fazer enrolamentos (cambalhota à frente e à retaguarda); Saltar (com um pé e pés juntos); Subir e descer (banco sueco e espaldar); Saltar e Transportar (obstáculos como pinos, plinto ou banco sueco; corrida de barreiras); Deslizar (nos colchões); Equilíbrio (no banco sueco; caminhar nas andas).
<b>Perícia e Manipulação</b> (1º, 2º e 3º Período)	Realizar habilidades variadas manipulando diferentes instrumentos.	Realizar atividades de manipulação com a bola, integrando as seguintes habilidades: - Passar (bola); Receber (bola); Pontapear (bola); Rolar (arco e bola); Rodar (arco); Bater (bola); - Conduzir (bola); Driblar parado e em deslocamento (bola de basquetebol); Lançar ao cesto (bola basquetebol); Em concurso de pares: passar a bola a um companheiro com duas mãos; passe de peito e passe picado.
<b>Jogos</b> (1º, 2º e 3º Período)	Praticar jogos infantis realizando com intencionalidade e oportunidade as suas ações características.	Realizar os seguintes jogos: - Jogo dos animais; jogo do Gato e do Rato; jogo dos policiais e ladrões; jogo da estátua (dança e quando para a música tem de ficar em estátua). Livres de Andebol (lançamento com a mão); Remates de futebol (remate com o pé); Lançamentos ao cesto (bola de basquetebol).
<b>Atividades Rítmicas e Expressivas</b> (2º e 3º Período)	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas.	Exploração individual do movimento; jogos com música; jogo das cadeiras com dança; jogo do espelho (um dança e os outros têm de imitar); jogo da estátua (dança e quando para a música têm de ficar em estátua); Realizar uma coreografia do género Aeróbica, com exploração individual e em grupo de acordo com a marcação rítmica.