

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2023/2024

2.º ano – EDUCAÇÃO FÍSICA				
Período previsto	Domínios de aprendizagem	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Perfil do aluno a trabalhar*	Número de aulas
Ao longo do ano	PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> - Lançar uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. - Lançar para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e recebê-la com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível). - Rolar a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. - Pontapear a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. - Pontapear a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. - Fazer toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. <p>Em concurso a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cabecear um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento. - Passar a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. - Receber a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. <p>Em concurso individual ou estafeta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolar o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. <p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançar uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 	1, 2, 3, 4, 5 A, B, C D, E, F, G, H, J, I	12 h

	<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «bater» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada. - Fazer toques de sustentação de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento. - Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos. - Lançar o arco na vertical e recebê-lo, com as duas mãos. - Passar por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar. <p>Em concurso individual ou estafeta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola. - Conduzir a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés. <p>Em concurso a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Receber a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e passá-la colocando-a ao alcance do companheiro. - Fazer toques de sustentação para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver. <p>Em concurso individual, com patins:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchar sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio. - Recuperar o equilíbrio agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo. - Deslizar de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se (sem perder o equilíbrio) e baixando-se para se sentar antes de parar. - Deslizar sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente. - Deslizar para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento. em percursos que integrem várias habilidades. - Subir para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão. 		<p>12 h</p>
--	---	---	--	-------------

		<ul style="list-style-type: none"> - Suspender e balançar numa barra, saindo em equilíbrio. - Deslocar-se em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. - Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. em concurso individual. - Deslizar sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio. - Transpor obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. - Subir e descer pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal. - Saltar de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada. - Realizar saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos. - Fazer cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. - Fazer cambalhota à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas. - Rolar à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança. - Subir e descer o espaldar percorrendo todos os degraus e deslocar-se para ambos os lados face ao espaldar. - Subir e descer uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores. em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos. - Saltar em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos. - Saltar em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada. em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas. - Curvar com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. - Travar em «t» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize. 		
--	--	--	--	--

<p>JOGOS</p>	<p>- Em concurso individual deslizar com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</p>	<p>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posições de equilíbrio; - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»; - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; - Lançamentos de precisão e à distância; - Pontapés de precisão e à distância. 		<p>10 h</p>
	<p>TOTAL DE AULAS DO ANO: 34h</p>			

*Indicar de entre os valores e áreas de competência que serão trabalhados:

- Valores: 1. Responsabilidade e integridade; 2. Excelência e exigência; 3. Curiosidade, reflexão e inovação; 4. Cidadania e participação; 5. Liberdade
- Áreas de competência: A. Linguagens e textos; B. Informação e comunicação; C. Raciocínio e resolução de problemas; D. Pensamento crítico e pensamento criativo; E. Relacionamento interpessoal; F. Desenvolvimento pessoal e autonomia; G. Bem-estar, saúde e ambiente; H. Sensibilidade estética e artística; I. Saber científico, técnico e tecnológico; J. Consciência e domínio do corpo

A professora responsável: *Cátia Gonçalves*