

PLANIFICAÇÃO DA ÁREA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ensino Pré Escolar

Ano letivo: 2022/2023

COMPETÊNCIAS - CHAVE

Competência em Línguas
Competência Matemática
Competência Científica e Tecnológica
Competência Cultural e Artística
Competência Digital
Competência Físico-motora
Competência de Autonomia e Gestão da Aprendizagem
Competência Social e de Cidadania

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO
<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>	<p>No final da educação pré-escolar, o aluno realiza percursos que integrem várias destrezas tais como: rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e pés; rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos; fazer cambalhotas à frente mantendo a mesma direção durante o enrolamento; saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados; saltar de um plano superior com receção equilibrada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Treino das capacidades físicas; - 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: “skate”, patins, espaldar, plinto, banco sueco, trave, etc; - Deslizar sobre o «skate» em diferentes posições (deitado ventral, sentado, de joelhos...). - 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 	<p>Ao longo do ano letivo</p>



<p>PERÍCIA E MANIPULAÇÕES</p>	<p>No final da educação pré-escolar, o aluno em concurso individual: lança uma bola em distância com a mão “melhor” e com as duas mãos, para além de uma marca; lança para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e recebe-a com as duas mãos acima da cabeça e perto do solo; pontapeia uma bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, mantendo o equilíbrio; recebe a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. Realiza exercícios individuais e a pares com arcos, raquetes e cordas.</p>	<p>a um pé, salto em comprimento e salto em altura;</p> <ul style="list-style-type: none">- Executar suspensões, balanços, rolamentos e deslocamentos na barra;- Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança. <p>- Realização de lançamentos à distância, toques de sustentação de um “balão” e cabeceamentos;</p> <p>- Pontapear bolas em distância e em precisão;</p> <p>- Fazer conduções de bola em diferentes situações de aprendizagem;</p> <p>- Realização de passe de “peito”, “a pingar” e “picado”;</p> <p>- Realização de exercícios individuais e ou a pares: lançar uma bola com precisão a um alvo fixo, receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação, manter uma bola de espuma no ar (toques de raquetes), driblar com cada uma das mãos, em deslocamento;</p> <p>- Exercícios com corda (saltar à corda no lugar e em progressão);</p> <p>- Realização de circuitos e percursos para fixar e aperfeiçoar as habilidades;</p> <p>- Partir progressivamente do domínio dos objetos em situação individual e a pares.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>
<p>JOGOS</p>	<p>No final da educação pré-escolar, o aluno pratica Jogos Infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: posições de equilíbrio;</p>	<ul style="list-style-type: none">- Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo do aro, etc.);- Posições de equilíbrio;	<p>Ao longo do ano letivo</p>

<p style="text-align: center;"><u>DANÇA</u></p> <p style="text-align: center;"><u>(ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS)</u></p>	<p>deslocamentos em corrida; combinações de apoios variados; lançamentos de precisão de uma bola; pontapés de precisão</p> <p>- No final da educação pré-escolar, o aluno experimenta movimentos locomotores e não locomotores básicos e movimenta-se e expressa-se de forma coordenada, utilizando o corpo no espaço, no tempo e com diferentes dinâmicas;</p> <p>- Sincroniza-se com o ritmo da marcha/corrida e com estruturas rítmicas simples e comunica através do movimento expressivo, vivências individuais, ideias, temas, histórias e mensagens do quotidiano;</p> <p>- Utiliza de diferentes modos os vários segmentos do corpo em resposta aos estímulos fornecidos por um adulto (mexer a cabeça, o pé, a mão, os dedos e o tronco), responde com uma série de movimentos a estímulos que correspondem a ações (explodir, rastejar, rebolar, balancear, girar, deslizar) e imita de formas variadas objetos, animais bem como situações comuns da vida real:</p> <p>- No final da educação pré-escolar, o aluno</p>	<p>- Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade;</p> <p>- Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</p> <p>- Lançamentos de precisão e à distância;</p> <p>- Pontapés de precisão e à distância;</p> <p>- Realização de situações de jogo, que envolvam passe, receções e interceção de bola, marcação e desmarcação;</p> <p>- A dimensão do espaço de jogo e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo/equipa;</p> <p>- Jogos característicos da respetiva região e, numa perspetiva interdisciplinar, suscitar a recolha de jogos das gerações anteriores.</p> <p>- Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro).</p> <p>- Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, individualmente, em círculo, dispersos e em colunas;</p> <p>- Trabalho por vagas para a exploração dos movimentos locomotores, não locomotores, espaço (sentido, direção e níveis), saltos, passos, voltas e energia (forte/fraco), pausa/contínuo;</p> <p>A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimento;</p> <p>- Improvisação;</p> <p>- A partir de temas e ações rítmicas designar as diferentes partes do corpo e utilizá-las na reprodução de sons/ritmos;</p> <p>- Explorar jogos de movimento com regras progressivamente mais complexas.</p>	<p style="text-align: center;">Ao longo do ano letivo</p>
---	---	---	---



<p>SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO Alimentação saudável e o exercício físico Higiene</p>	<p>identifica movimentos básicos locomotores (andar, correr, saltitar, saltar, rodopiar) e não - locomotores (alongar, encolher, puxar, empurrar, tremer, torcer); - Conhece, e interpreta com o corpo, trajetórias de grande e pequena amplitude; estruturas temporais lentas e rápidas e estruturas dinâmicas fortes e fracas;</p>	<p>- Visionamento de power point/vídeos; - Dialogo com os alunos; - Fichas de trabalho.</p>	
<p>AVALIAÇÃO: <u>Domínio das atividades físicas</u> - Instrumentos: Questionamento; FitEscola (condicionado); Testes de avaliação prática; Grelhas de registo; Observação direta.</p> <p>* Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.</p>			