



**Planificação da Atividade Fisicamente**  
**Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira**  
**EB1 Telheiras / EB1 Lumiar**  
**Ano Letivo 2023/2024**

# **Fisicamente**

**Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira**

**EB1 Telheiras**

**EB1 Lumiar**

**Ano letivo 2023/2024**



**Planificação da Atividade Fisicamente**  
**Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira**  
**EB1 Telheiras / EB1 Lumiar**  
**Ano Letivo 2023/2024**

**Fisicamente**

**i Enquadramento**

Durante a realização da atividade fisicamente, a criança ao efetuar diferentes experiências utilizando o seu corpo reage aos diversos estímulos do meio envolvente, recebendo assim através dos sentidos toda a informação útil (táctil, visual e auditiva), sobre a qual irá construir as imagens mentais que lhe permitirão a formação de conceitos.

Sabendo da valorização social que a atividade física contém e por acreditarmos que a escola tem uma função central na elevação da prática desportiva das crianças e dos jovens, deve-se procurar implementar um modelo que os atraia e lhes desenvolva os conhecimentos e competências necessárias, sem que daí resulte a existência de práticas que estimulem a especialização precoce.

**ii Finalidades**

- Desenvolver as capacidades motoras dos alunos;
- Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras;
- Promover o desenvolvimento integral do aluno, numa perspetiva interdisciplinar, de modo a favorecer o reforço da oferta educativa;
- Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa;
- Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes;
- Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação.



**Planificação da Atividade Fisicamente**  
**Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira**  
**EB1 Telheiras / EB1 Lumiar**  
**Ano Letivo 2023/2024**

<b>Planificação   Fisicamente</b>				
<b>Percurso na Natureza</b>				
<b>Competências Específicas</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>CrITÉrios de Avaliação</b>	<b>Recursos Materiais</b>
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 de preservação do ambiente.	<p>Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características;</p> <p>Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;</p> <p>Respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente;</p>	<p>1. Realizar um percurso na escola com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar, saltar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, equilibrar, etc.</p> <p>2. Jogos das escondidas; apanhada; utilizando o espaço de recreio da escola.</p> <p>3. Iniciação à orientação - introdução do mapa da escola com referências básicas (entrada da escola, árvores; espaço de recreio; outros relevantes); – Leitura e identificação de pontos assinalados no mapa;</p> <p>4. Percurso de orientação na escola; leitura, identificação e marcação de pontos;</p> <p>5. Realização de passeios pedestres em espaços verdes (jardins; parques; praças etc.);</p> <p>6. Caça ao tesouro;</p> <p>7. Atividades de comemoração do Dia Mundial da Árvore (gincana nas árvores); Dia Mundial da Terra (estafetas de limpeza do espaço de recreio da escola); etc.</p>	<p>Realiza as habilidades motoras propostas como: trepar, correr, saltar, etc.</p> <p>Consegue orientar-se no espaço segundo coordenadas/pontos básicos de referência;</p> <p>Respeita e preserva o meio ambiente.</p>	<p>Mapas de escola;</p> <p>Pinos;</p>



**Planificação da Atividade Fisicamente**  
**Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira**  
**EB1 Telheiras / EB1 Lumiar**  
**Ano Letivo 2023/2024**

<b>Perícias e Manipulações</b>				
<b>Competências Específicas</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Critérios de Avaliação</b>	<b>Recursos Materiais</b>
Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao	Desenvolver a coordenação dinâmica e a destreza;  Desenvolver a habilidade motora e manipulação de objetos;  Estimular o poder de observação e reação;  Desenvolver capacidades coordenativas básicas;  Possibilitar o desenvolvimento da agilidade, coordenação;	1. Em concurso individual com bola: 1.1 Lançar a bola em precisão a um alvo fixo  1.2 Receber a bola com duas mãos após lançamento à parede  1.3 Rodar o arco no solo  1.4 Toques sustentação numa bola com a raquete  1.5 Driblar com cada uma das mãos  1.6 Lançar uma bola em distância	Controla e manipula corretamente objetos móveis e manipuláveis como:  Bolas: faz rolar; Lança; Passar e receber; Dribla; Faz Ressaltar;  Pontapeia; Cabeceia. Arcos: Gira; Rola;	Bolas;  Arcos;  Cordas;



**Planificação da Atividade Fisicamente**  
**Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira**  
**EB1 Telheiras / EB1 Lumiar**  
**Ano Letivo 2023/2024**

<p>efeito pretendido pela movimentação do aparelho.</p>	<p>Possibilitar o desenvolvimento das capacidades condicionais;</p> <p>Proporcionar a atividade livre e espontânea;</p> <p>Desenvolver situações motoras diversificadas e criativas;</p> <p>Reconhecer no movimento e na mímica uma via de comunicação;</p> <p>Proporcionar situações de sucesso;</p> <p>Gosto em reproduzir as ações propostas;</p> <p>Partilhar o material didático;</p> <p>Conjugar movimentos em sintonia com os seus pares;</p> <p>Ajudar o professor na arrumação do material;</p>	<p>1.7 Lançar e agarrar</p> <p>1.8 Rolar a bola pelo corpo</p> <p>1.9 Pontapear a bola em precisão e à distância</p> <p>1.10 Toques de sustentação com membros superiores e cabeça</p> <p>2. Em concurso a pares</p> <p>2.1 Lançar ao ar e cabecear</p> <p>2.2 Passe de peito, picado e balão. Receção a duas mãos</p> <p>3. Em concurso individual com arco:</p> <p>3.1 Rolar o arco nas diferentes direções</p> <p>3.2 Fazer girar o arco no plano vertical</p> <p>3.3 Saltar - dentro, fora; direita/esquerda; frente/trás;</p> <p>3.4 Furar; equilibrar;</p> <p>4. Cordas</p> <p>4.1 No plano horizontal -exploração de diferentes formas de atravessar a corda e permanecer nesta.</p> <p>4.2 Passar por baixo da corda em movimento;</p>	<p>Salta e passa; Lança e recebe.</p> <p>Corda: salta à corda no lugar: com os pés juntos; com pés alternados; ao pé-coxinho.</p> <p>Salta à corda com rotação da mesma para trás: com os pés juntos; com pés alternados; ao pé-coxinho.</p> <p>Salta à corda deslocando-se em percursos retos e curvilíneos.</p>	
---	--	--	---	--



**Planificação da Atividade Fisicamente**  
**Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira**  
**EB1 Telheiras / EB1 Lumiar**  
**Ano Letivo 2023/2024**

Deslocamentos e Equilíbrios				
Competências Específicas	Objetivos	Conteúdos	Critérios de Avaliação	Recursos Materiais
Realizar ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	<p>Conhecer e identificar os elementos e segmentos corporais;</p> <p>Identificar e executar diversas formas de deslocamentos;</p> <p>Identificar diversas posturas corporais e equilibra-se sobre diversas bases de sustentação;</p> <p>Utilizar corretamente o espaço da aula;</p> <p>Afirmar a lateralidade em si mesmo, nos demais e nos objetos;</p> <p>Alternar ritmos;</p> <p>Possibilitar o usufruto do espaço da aula;</p> <p>Possibilitar o desenvolvimento da agilidade, coordenação;</p> <p>Estimular o poder de observação, interpretação e reação;</p> <p>Possibilitar o desenvolvimento das capacidades condicionais;</p> <p>Proporcionar a atividade livre e espontânea;</p> <p>Desenvolver situações motoras diversificadas e criativas;</p> <p>Reconhecer no movimento e na mímica uma via de comunicação;</p> <p>Proporcionar situações de sucesso;</p>	<p>1.Deslocamentos locomotores</p> <p>1.1 Rastejar</p> <p>1.2 Rolar sobre si próprio</p> <p>1.2 Rolamento à frente num plano inclinado</p> <p>1.3 Saltar/transpor obstáculos</p> <p>1.4 Saltar para um plano superior</p> <p>1.5 Cair voluntariamente no colchão</p> <p>1.6 Saltar de um plano superior para o solo</p> <p>1.7 Subir / descer</p> <p>1.9 “Saltos de coelho”; “caranguejo”</p> <p>2. Equilíbrios</p> <p>2.1 “Avião”; “bandeira”</p> <p>2.2 Realizar posições com diferentes partes do corpo e diferente nº de apoios;</p>	<p>Reconhece e sabe o nome das partes do seu corpo;</p> <p>Adota facilmente as posturas propostas e formas de deslocamento;</p> <p>Equilibra-se corretamente e com facilidade em várias bases de sustentação;</p> <p>É ágil e coordenado;</p> <p>É dinâmico, espontâneo e criativo;</p> <p>Utiliza corretamente o espaço;</p>	<p>Colchão;</p> <p>Arcos;</p> <p>Cordas;</p> <p>Pinos;</p> <p>Testemunhos;</p>



**Planificação da Atividade Fisicamente**  
**Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira**  
**EB1 Telheiras / EB1 Lumiar**  
**Ano Letivo 2023/2024**

**Atividades Rítmicas e Expressivas**

Competências Específicas	Objetivos	Conteúdos	Critérios de Avaliação	Recursos Materiais
<p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</p>	<p>Conhecer diferentes estilos musicais;</p> <p>Reconhecer as danças tradicionais portuguesas;</p> <p>A linguagem corporal como um meio de comunicação de sentimentos e emoções;</p> <p>Desenvolvimento da confiança e gosto nas atividades de mímica e dramatização;</p> <p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.</p>	<p>1. Em situação de exploração do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou colegas;</p> <p>1.1 Deslocar-se pelo espaço em diferentes direções, sentidos e formas de locomoção, combinando: ritmo-sequência dos apoios; lento-rápido; forte-fraco; pausa-contínuo.</p> <p>1.2 Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc.</p> <p>1.3. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e correr, variando os apoios.</p> <p>1.4 Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.);</p> <p>1.5 Todas as formas de dança: folclore, dança-jazz, danças de salão, hip-hop, etc.</p> <p>1.6 Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro).</p>	<p>Adequa as habilidades aprendidas à realização e desenvolvimento da modalidade;</p> <p>Compreende o funcionamento das regras propostas;</p> <p>Cumprir as regras estabelecidas;</p> <p>Colabora com os colegas de equipa e Professor;</p>	<p>Equipamento de reprodução de som</p>



Jogos				
Competências Específicas	Objetivos	Conteúdos	Critérios de Avaliação	Recursos Materiais
Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	<p>Tomar consciência de que o jogo é um meio de diversão, colaboração e de trabalho;</p> <p>Desenvolver a socialização, estimular relações interpessoais;</p> <p>Desenvolver a cooperação;</p> <p>Desenvolver o sentido de grupo;</p> <p>Desenvolver o sentido de respeito pelo adversário;</p> <p>Utilizar corretamente o espaço da aula;</p> <p>Possibilitar o desenvolvimento da agilidade, coordenação;</p> <p>Estimular o poder de observação, interpretação e reação;</p> <p>Possibilitar o desenvolvimento das capacidades condicionais;</p> <p>Desenvolver situações motoras diversificadas e criativas;</p> <p>Proporcionar situações de sucesso;</p> <p>Proporcionar a comunicação; Desenvolver o espírito de fair-play.</p> <p>Gosto em reproduzir as ações propostas;</p> <p>Aceitar regras de boa-educação e aplicá-las;</p> <p>Saber "dar a vez" a um colega;</p> <p>Saber perder e vencer;</p>	<p>1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <p>1.1 Jogos com posições de equilíbrio; formação de grupos; cores;</p> <p>1.2 Toca e Foge;</p> <p>1.3 Roda do Lenço;</p> <p>1.4 Bola Escaldante</p> <p>1.5 Cabra-Cega;</p> <p>1.6 Gato e rato;</p> <p>1.7 Jogo Rabo de Raposa;</p> <p>1.8 Jogo Raposa e da Galinha</p> <p>1.9 Jogo do arco;</p> <p>1.10 Jogo dos passes;</p> <p>1.11 Jogo dos caçadores e fugitivos;</p> <p>1.12 Jogo das estátuas;</p> <p>1.13- Jogo barra do lenço;</p> <p>1.14- Jogo da corrente;</p> <p>2 - Jogos populares</p> <p>2.1 Tração à corda;</p> <p>2.2 Corrida de sacos;</p> <p>2.3 Jogo do pião;</p> <p>3. Jogos de cooperação</p>	<p>Adequa as habilidades aprendidas à realização e desenvolvimento dos Jogos;</p> <p>Compreende o funcionamento e as regras do jogo;</p> <p>Cumprir as regras estabelecidas;</p> <p>Assume atitudes de "Fair Play" com colegas ou equipas adversárias;</p> <p>Toma e atribui responsabilidades de realizar as tarefas dentro do jogo da forma mais correta possível, valoriza o trabalho bem realizado;</p> <p>Aceita e gere situações de desvantagem momentânea;</p> <p>Aceita a derrota e felicita os vencedores;</p>	<p>Pinos;</p> <p>Bolas;</p> <p>Arcos;</p> <p>Cordas;</p>





### Oposição e Luta

Competências Específicas	Objetivos	Conteúdos	Critérios de Avaliação	Recursos Materiais
Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios compreendendo e aplicando as regras na turma combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;	Respeitar os colegas; Saber vencer e perder;	1.1 Puxar, empurrar, tracionar o colega em diferentes partes do corpo; 1.2 Jogo do toca/ foge nas diferentes partes do corpo; 1.3 Jogos de oposição direta (Ex. tentar tirar um objeto ao colega);	Adequa as habilidades aprendidas à realização e desenvolvimento da modalidade;  Compreende o funcionamento das regras propostas;  Cumpe as regras estabelecidas;  Colabora com os colegas de equipa e Professor;	Colchões; Cordas; Pinos;