

**Plano Geral de Trabalho da Disciplina de Expressão Físico Motora 1.ºANO Ano letivo 2024/2025****Aulas previstas:**

1.º	Período: 13aulas
2.º	Período: 13aulas
3.º	Período: 10 aulas
TOTAL-	36 aulas

**1.ºPeríodo**

Apresentação e atividades iniciais .....	1aulas
Avaliação .....	1aulas
Conteúdos programáticos .....	11aulas
TOTAL .....	13aulas

**2.ºPeríodo**

Apresentação e atividades iniciais .....	1 aulas
Avaliação .....	1 aulas
Conteúdos programáticos .....	11 aulas
TOTAL .....	13 aulas

**3.ºPeríodo**

Apresentação e atividades iniciais .....	1 aulas
Avaliação .....	1 aulas
Conteúdos programáticos .....	8 aulas
TOTAL .....	10 aulas

Domínio/Tema / Blocos	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno a)	Nº de aulas <b>33</b>
<b>Perícias e Manipulações</b>	<p>. Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</li> <li>3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</li> <li>4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressaltos da bola no chão.</li> <li>5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</li> </ol> <p><b>1.º e 2.º anos</b></p> <p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</li> <li>2. 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).</li> <li>3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</li> <li>4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</li> </ol>	<p>Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho</p>	<p><b>Conhecedor/Sabedor/ Culto/Informado</b> ( B, G, J)</p> <p><b>Criativo/Expressivo</b> (C, D, J)</p> <p><b>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</b></p> <p><b>Indagador/ Investigador e Sistematizador/Organizador</b> (B, C, D, F, J)</p> <p><b>Respeitador da diferença</b> (B, E, F)</p> <p><b>Questionador e Comunicador</b> (B, D, E, F, G, J)</p> <p><b>Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo</b> (B, C, D, E, F, G, J)</p> <p><b>Cuidador de si e do outro</b> (B, E, F, G)</p>	<b>10</b>

	<p>5. 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.</p> <p>6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>7. 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.</p> <p>8. 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> <p>Em concurso individual ou estafeta:</p> <p>ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p>			
<p><b>Deslocamentos e Equilíbrios</b></p>	<p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <p>1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés.</p> <p>2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos,</p>	<p>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>		<p><b>10</b></p>

apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.

6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).

7. SALTAR de um plano superior com recepção equilibrada no colchão.

8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.

### **1.º e 2.º anos**

Em concurso individual, com patins:

1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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:

6. 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>7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p>9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p> <p>Em concurso individual:</p> <p>10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</p>			
<p><b>Jogos</b></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"> <li>• Posições de equilíbrio;</li> <li>• Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;</li> <li>• Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>• Lançamentos de precisão e à distância;</li> <li>• Pontapés de precisão e à distância.</li> </ul>	<p>Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p>		<p><b>13</b></p>

**NOTAS:**

a) Além do descritor, é referida a Área de competência do perfil dos alunos (ACPA), na qual na qual ele se integra: A- Linguagem 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.

Observação: A gestão dos tempos pode sofrer alterações de acordo com o número de aulas previsto para recuperação das aprendizagens, a especificidade do grupo turma, as atividades que venham a ser propostas no âmbito do Plano Curricular de Turma, situações imprevistas e outras atividades e projetos a desenvolver na escola.