

Planificação de Educação Física – 2º Ano

Organizador Domínio	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes O aluno deve ficar capaz de:	Ações estratégicas	Perfil do aluno
Perícia e manipulação	<ul style="list-style-type: none"> 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>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. 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, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETA, com e sem ressalto da bola no chão. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para a morte certa queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e outro pé e com uma e outra mão. <p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e 	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado Criativo/ Expressivo Indagador/Investigador e Sistematizador/ Organizador Respeitador da diferença Questionador e Comunicador Participativo/colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</p>

Planificação de Educação Física – 2º Ano

		<p>com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	
--	--	--	--

Planificação de Educação Física – 2º Ano

		<p>e em deslocamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com • Pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. 	
Deslocamentos e Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none"> • 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>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. • ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. • Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. • SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. • SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos. • CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). • SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão. • SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. 	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado Criativo/ Expressivo Indagador/Investigador e Sistematizador/ Organizador Respeitador da diferença Questionador e Comunicador Participativo/colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</p>

Planificação de Educação Física – 2º Ano

		<ul style="list-style-type: none">• SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.• CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).• SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.• SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e outro pé e com uma e outra mão. <p>Em concurso individual, com patins:</p> <ul style="list-style-type: none">• SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e outro pé e com uma e outra mão. <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	
--	--	--	--

Planificação de Educação Física – 2º Ano

		<p>em equilíbrio até se imobilizar totalmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. <p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o • «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio. 	
Jogos	<ul style="list-style-type: none"> • 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>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; 	<p>Indagador/Investigador e Sistematizador/ Organizador</p> <p>Participativo/colaborador/ Cooperante/</p> <p>Cuidador de si e do outro</p>

Planificação de Educação Física – 2º Ano

		- Lançamentos de precisão e à distância; Pontapés de precisão e à distância.	
--	--	---	--