

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS

DISCIPLINA/ ÁREA DISCIPLINAR: Expressão Físico-Motora

ANO ESCOLARIDADE: Pré-escolar / PERÍODO: anual



Período	Temas/ Conteúdos DOMÍNIOS	Saberes/ Capacidades OBJETIVOS	Metodologias/ Estratégias DESCRIÇÕES DE DESEMPENHO	Competências Transversais
Ao longo do ano letivo	Deslocamentos e equilíbrios	Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar.	<ul style="list-style-type: none"> Deslocar-se em todas as direções. Realizar deslocamentos em diferentes espaços. Correr com diferentes ritmos de passada. Movimentar-se de forma livre e pessoal. Descobrir os movimentos segmentares do corpo. Realizar circuitos e estafetas. 	<ul style="list-style-type: none"> Aceitar as normas estabelecidas para a convivência no ambiente escolar. Participar por iniciativa própria em atividades de grande grupo. Desenvolver a capacidade de escutar, aguardar e respeitar os seus pares. Escolher colegas para jogar/trabalhar/brincar. Reagir positivamente quando as coisas não correm como planeado. Partilhar espontaneamente materiais com os amigos. Arrumar os objetos e os jogos no seu sítio após utilização.
	Perícia e manipulação	Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis (bola, arco, corda, fita, etc.), segundo uma estrutura rítmica, conjugando as qualidades de ação própria ao efeito pretendido de movimento do aparelho.	<ul style="list-style-type: none"> Exploração livre dos materiais com e sem música. Lançar. Receber. Rodar. Pontapear. Lançar em precisão. Transportar. Driblar. 	
	Jogos	Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.	<ul style="list-style-type: none"> Praticar jogos infantis, cumprindo regras. Exercitar a destreza e cooperação. Realizar diferentes formas de movimento. Realizar jogos com bola. 	
Recursos/ Materiais		Os existentes/ disponíveis, sempre que possível seguindo-se uma lógica de diversificação de materiais e recursos.		
Instrumentos de Avaliação		Observação direta; exercícios realizados em grupo ou individualmente; outros registos.		

Nota: esta planificação anual, serve como linha orientadora das atividades a serem desenvolvidas na expressão físico-motora, sendo adequada e ajustada a cada faixa etária e necessidades dos alunos aquando do início da atividade.