

## PLANIFICAÇÃO DE EXPRESSÃO FÍSICA-MOTORA – 2.º ANO

PLANIFICAÇÃO ANUAL EXPRESSÃO FÍSICA-MOTORA 2º ANO		
OBJETIVOS GERAIS	BLOCOS	Sugestão de Atividades/ Estratégias e Materiais (inclui E@D)
<p>1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência geral;</li> <li>• Velocidade de reação simples e complexa</li> <li>• Execução de ações motoras básicas</li> <li>• Deslocamento;</li> <li>• Flexibilidade;</li> <li>• Controlo de postura;</li> <li>• Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado;</li> <li>• Controlo da orientação espacial;</li> <li>• Ritmo;</li> <li>• Agilidade.</li> </ul>	<p><b>BLOCO 1 — PERÍCIA E MANIPULAÇÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<p><b>1.º e 2.º ANOS</b></p> <p>2. Em concurso individual:</p> <p><b>2.1.</b> LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p><b>2.2.</b> 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).</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zpgGVImKzgA">https://www.youtube.com/watch?v=zpgGVImKzgA</a></p> <p><b>2.3.</b> ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <p><b>2.4.</b> PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p><b>2.5.</b> 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5_x60FJC08I">https://www.youtube.com/watch?v=5_x60FJC08I</a></p> <p><b>2.6.</b> Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p>

**2.** 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.

**3.** Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

<https://www.youtube.com/watch?v=eEzfEgAojDI>

**3.** Em concurso a pares:

**3.1.** 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.

**3.2.** 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.

**4.** Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.

#### **2.º ANO**

**5.** Em concurso individual:

**5.1.** LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.

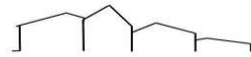
**5.2.** IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada.

**5.3.** Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.

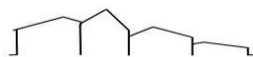
**5.4.** SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.

**5.5.** LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.

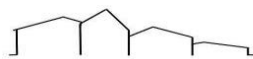
**5.6.** PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.



		<p><b>6.</b> Em concurso individual ou estafeta:</p> <p><b>6.1.</b> DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</p> <p><b>6.2.</b> CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</p> <p><b>7.</b> Em concurso a pares:</p> <p><b>7.1.</b> RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA, colocando-a ao alcance do companheiro.</p> <p><b>7.2.</b> Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</p>
	<p><b>BLOCO 2 — DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>1.º e 2.º ANOS</b></p> <p><b>2.</b> Em concurso individual, com patins:</p> <p><b>2.1.</b> MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p><b>2.2.</b> 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.</p> <p><b>2.3.</b> 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.</p> <p><b>2.4.</b> 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.</p>

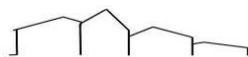


		<p><b>2.5.</b> DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.</p> <p><b>3.</b> Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p><b>3.1.</b> SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.</p> <p><b>3.2.</b> SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p><b>3.3.</b> DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p><b>3.4.</b> DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p> <p><b>4.</b> Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CphWn7O6sA0">https://www.youtube.com/watch?v=CphWn7O6sA0</a></p> <p style="text-align: center;"><b>2.º ANO</b></p> <p><b>5.</b> Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p><b>5.1.</b> TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</p> <p><b>5.2.</b> SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</p> <p><b>5.3.</b> SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.</p>
--	--	---



		<p><b>5.4.</b> Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CphWn7O6sA0">https://www.youtube.com/watch?v=CphWn7O6sA0</a></p> <p><b>5.5.</b> Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p><b>5.6.</b> Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lhgGAGsFOEM">https://www.youtube.com/watch?v=lhgGAGsFOEM</a></p> <p><b>5.7.</b> ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</p> <p><b>5.8.</b> SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.</p> <p><b>5.9.</b> SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p><b>6.</b> Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</p> <p><b>6.1.</b> SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.</p> <p><b>6.2.</b> SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada.</p> <p><b>7.</b> Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</p> <p><b>7.1.</b> CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira</p>
--	--	---

		<p>inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.</p> <p><b>7.2.</b> TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p><b>8.</b> Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</p>
	<p><b>BLOCO 4 – JOGOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<p><b>1.º E 2.º ANOS</b></p> <p>1. 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LG_ges2Hrqc">https://www.youtube.com/watch?v=LG_ges2Hrqc</a></p>
	<p><b>BLOCO 6 – ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e</li> </ul>	<p><b>1.º, 2.º, 3.º e 4.º</b></p> <p>1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <p><b>1.1.</b> Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos</p>



	<p>professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</p>	<p>apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <p><b>1.1.1.</b> Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0iv_hZp_Ejg">https://www.youtube.com/watch?v=0iv_hZp_Ejg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=D6EHyn3JDXA">https://www.youtube.com/watch?v=D6EHyn3JDXA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CDdWfXj2MKI">https://www.youtube.com/watch?v=CDdWfXj2MKI</a></p> <p><b>1.1.2.</b> Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).</p> <p><b>1.1.3.</b> 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.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p style="text-align: center;"><b>2.º, 3.º e 4.º ANO</b></p> <p><b>2.</b> Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=iANqmhB6_jo">https://www.youtube.com/watch?v=iANqmhB6_jo</a></p> <p><b>2.1.</b> Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da</p>
--	--	---

		marcação ou outro sinal combinado. <b>2.2.</b> Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.
	<b>BLOCO 7 – PERCURSOS NA NATUREZA</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 preservação do ambiente.	<b>1.º E 2.º ANO</b> <b>1.</b> Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.