

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

4.º ANO DE ESCOLARIDADE - 2019-2020

Domínios	Conteúdos	Período	
GINÁSTICA	<p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à retaguarda e à frente • Subir para o pino • Combinar posições de equilíbrio • Saltar ao eixo • Salto de coelho • Salto de barreira <ul style="list-style-type: none"> • Subir e descer o espaldar • Pino de cabeça no espaldar • Saltar à corda • Rolar a bola • Rodar o arco • Saltar para o espaldar • Posições de flexibilidade 	Ao longo do ano letivo	
JOGOS	<p>Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo de passes • Rabia • Bola ao poste • Bola ao capitão • Bola no fundo • Jogo do mata <ul style="list-style-type: none"> • Jogo da Rolha • Saltar em comprimento e altura • Corridas de estafetas • Jogo do «Bitoque» 		
PERCURSOS NA NATUREZA	<p>Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.</p>		