

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2021/2022

ATIVIDADE: ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

ANO: 1º E 2º ANO

1º Período

Conteúdos	Objetivos	Atividades	Materiais	Avaliação
-- Exploração da Natureza -- Deslocamentos e Equilíbrio	-- Realizar habilidades motoras no contacto com a natureza e aplicar o sentido de orientação no espaço -- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos	-- Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha. -- Percursos, jogos e estafetas com a integração de várias habilidades em vários aparelhos.	-- Bolas -- Cones -- Arcos -- Coletes -- Sinalizadores -- Colchões	-- Registos de assiduidade/pontualidade -- Registos de testes de aptidão física -- Fichas/registo de avaliação prática -- Avaliação Formativa

