

PLANIFICAÇÃO DE ESGRIMA

1º CICLO – 4º ANO

COMPETÊNCIAS GERAIS

- Articular a Esgrima com as restantes áreas disciplinares;
- Desenvolver as capacidades motoras, coordenativas e cognitivas através da prática da Esgrima;
- Promover o respeito pelas regras de jogo, pela segurança, pelo adversário, pela etiqueta da Esgrima, conservação do material e pelo espaço de prática;
- Desenvolver a autonomia, responsabilidade, cooperação e fair-play;
- Promover valores o respeito, a disciplina e autocontrolo;
- Descobrir que “A Esgrima é divertida”;
- No final de cada período letivo os alunos deverão demonstrar as competências técnicas e sociais adquiridas;

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	TEMA/UNID ADE	SABERES ESSENCIAIS	ESTRATÉGIAS/ ATIVIDADES	AValiação	CALENDARIZAÇÃO
- Desenvolver a coordenação motora; - Desenvolver a postura, o equilíbrio e a coordenação; - Conhecer as regras fundamentais de segurança; - Adquirir hábitos de respeito pelo adversário; - Executar corretamente a posição de guarda e os deslocamentos básicos.	- Introdução à Esgrima; - Segurança; - Etiqueta; - Guarda; - Deslocamentos.	- História da Esgrima; - Princípios da Esgrima; - Equipamento; - Regras de Segurança; - Saudação/Cumprimento; - Guarda; - Avançar; - Recuar; - Afundo; - Pega da Arma;	- Apresentação da modalidade; - Conhecimento do equipamento; - Conhecimento Regras de Segurança; - Jogos de coordenação/reacção/equilíbrio; - Exercícios de posição de guarda; - Exercícios de deslocamentos; - Jogos de distância; - Exercícios em pares; - Circuitos motores adaptados.	- Observação direta; - Participação dos alunos; - Execução técnica; - Saber Ser e Saber Estar.	- 1.º Período 15Set26-14Dez26

- Desenvolver a coordenação braço-pernas; - Reconhecer as zonas válidas; - Executar ações ofensivas simples; - Executar ações defensivas simples; - Desenvolver a correcta execução; - Aplicar corretamente a distância de combate; - Consolidar os deslocamentos básicos.	- Técnicas Fundamentais.	- “O Tempo” de esgrima; - Toque; - Alvos; - Ataque; - Estocada direta; - Estocada c/ Marcha; - Estocada c/ Afundo; - Parada; - Coordenação Membros; - “O Tempo” de execução; - Acção/Distância/ Velocidade/Alvo/Momento - Regras básicas de arbitragem.	- Exercícios de toque em diferentes alvos; - Exercícios técnicos básicos; - Jogos de coordenação/equilíbrio/reação/precisão; - Exercícios de “Tempo”; - Situações adaptadas de combate; - Trabalho a pares; - Assaltos condicionados; - Desafios técnicos progressivos.	- Observação direta; - Participação dos alunos; - Execução técnica; - Evolução individual; - Saber Ser e Saber Estar.	- 2.º Período 04Jan27-19Mar27
--	--	--	--	---	--

- Aplicar os gestos técnicos elementares em contexto de jogo; - Respeitar as regras da modalidade; - Desenvolver a tomada de decisão; - Desenvolver o autocontrolo; - Reconhecer o papel do Presidente de Júri (Árbitro); - Demonstrar autonomia, o respeito pela etiqueta da Esgrima e fair-play; - Consolidar todas as aprendizagens realizadas.	- Aplicação da Esgrima.	- A folha de Poule e seu preenchimento; - Assalto; - Estratégia simples; - Arbitragem; - Gerir o Tempo/Resultado; - Fair-play; - Respeito/Cooperação; - Autoavaliação.	- Assaltos; - Mini-prova orientada; - Arbitragem pelos alunos; - Desafios técnico-táticos; - Torneio interno; - Anotação Resultados; - Demonstração final; - Autoavaliação e reflexão sobre a aprendizagem.	- Observação direta; - Participação dos alunos; - Execução técnica; - Autonomia; - Saber Ser e Saber Estar.	- 3.º Período 05Abr27-30Jun27
--	---	---	--	---	---

Proposta Aprovada em Conselho Pedagógico, em 13 de julho de 2026.
A Diretora

Aprovado, por unanimidade, em reunião do Conselho Geral de 22 de julho de 2026.
A Presidente do Conselho Geral