

Planificação Anual/Trimestral
Ano Letivo 2022-2023
Educação Física – 1º ANO

1.º PERÍODO		N.º AULAS - 13
Domínios	Aprendizagens Essenciais: conhecimentos, capacidades e atitudes	Objetivos
Área das atividades físicas	Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES , relativas ao 1.º ano de escolaridade, através de 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.	<p>Bloco - PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</p> <p>Em concurso individual I:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. 3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. 4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão. 5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. <p>Em concurso individual II:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. 2. 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). 3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. 4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. 5. 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. 6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com

		os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.
2.º PERÍODO		N.º AULAS - 13
Domínios	Aprendizagens Essenciais: conhecimentos, capacidades e atitudes	Objetivos
Área das	Em percursos que integram várias habilidades, realizar	Bloco - DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS «pingar», posicionando-se no ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.
	Participar nos JOGOS relativos aos 1.º e 2.º anos de escolaridade, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.	8. 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. Em concurso individual ou estafeta 9. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. Bloco - JOGOS 1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: ● Posições de equilíbrio; ● Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»; ● Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; ● Lançamentos de precisão e à distância; ● Pontapés de precisão e à distância.
Descritores do perfil dos alunos		
<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		

<p>atividades físicas</p>	<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º ano de escolaridade; realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p>Participar nos JOGOS relativos aos 1.º e 2.º anos de escolaridade, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</p>	<p>1- Em percursos que integram várias habilidades:</p> <p>1.1 RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>1.2 ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>2- Em concurso individual, com patins:</p> <p>2.1 MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.2 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>2.3 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>2.4 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>2.5 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>Bloco - JOGOS</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"> ● Posições de equilíbrio; ● Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade; ● Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; ● Lançamentos de precisão e à distância; ● Pontapés de precisão e à distância.
----------------------------------	---	---

<p>Descritores do perfil dos alunos</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p>

Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)
Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

3.º PERÍODO		N.º AULAS - 11
Domínios	Aprendizagens Essenciais: conhecimentos, capacidades e atitudes	Objetivos
Área das atividades físicas	Participar nos JOGOS relativos aos 1.º e 2.º anos de escolaridade, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.	<p>Bloco - JOGOS</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"> ● Posições de equilíbrio; ● Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»; ● Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; ● Lançamentos de precisão e à distância; ● Pontapés de precisão e à distância.
Descritores do perfil dos alunos		
<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		

Atividades e estratégias a aplicar

- Aplicação de metodologias diversificadas que tenham em conta as características próprias dos alunos e promovam, de forma equilibrada o seu desenvolvimento nos diversos domínios, tais como:
- trabalho individualizado;
- trabalho a pares;
- trabalho de grupo;
- criação de centros de interesse;
- reforço positivo/estímulo positivo na avaliação formativa e sumativa;
- comunicação frequente com os encarregados de educação;
- utilização de recursos variados com vista a diversificar e estimular as aprendizagens;
- promover atividades interpessoais e de grupo respeitando normas e regras de convivência;
- visitas de estudo;
- presença de técnicos e especialista em áreas específicas;
- projeto de escola - a desenvolver de acordo com PAA;
- projeto de sala - projetos de acordo com os interesses manifestados pelos alunos.

Materiais Curriculares e Recursos Didáticos

- Recurso e Materiais Pedagógicos;
- Recursos Naturais;
- Recursos Tecnológicos / Audiovisuais;
- Recursos Culturais.

Modalidades de Avaliação

- **Avaliação diagnóstica** dos vários domínios de referência.
- **Avaliação formativa:**
 - Observação direta das atitudes e valores (participação, cooperação, sentido de responsabilidade e autonomia);
 - Desempenho nos domínios de referência da disciplina;
 - Autorregulação dos desempenhos exigidos.
- **Avaliação sumativa** e sua utilização com propósitos formativos.
- **Auto e heteroavaliação**

Notas: As áreas de Cidadania e Desenvolvimento e TIC (Documento Orientador para Implementação das TIC no 1º Ciclo) serão desenvolvidas de forma transversal a todas as áreas.