

Planificação Anual/Trimestral
Ano Letivo 2022-2023
Educação Física – 2º ANO

1.º PERÍODO		N.º AULAS - 13
Domínios	Aprendizagens Essenciais: conhecimentos, capacidades e atitudes	Objetivos
<p>Área das atividades físicas</p>	<p>Em concurso individual, concurso a pares e estafetas, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas aos 1.º e 2.º anos 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>	<p><u>Em concurso individual:</u></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.

Em concurso a pares:

7. 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.
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.

Em concurso individual:

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

	<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>4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</p> <p>5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</p> <p>6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</p> <p><u>Em concurso individual ou estafeta:</u></p> <p>7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</p> <p>8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</p> <p><u>Em concurso a pares:</u></p> <p>9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.</p> <p>10. 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>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; <ul style="list-style-type: none">● Lançamentos de precisão e à distância;● Pontapés de precisão e à distância.
--	--	---

Descritores do perfil dos alunos

Conhecedor/sabedor/culto/informado (A,B,G,I,J); Crítico/analítico (A,B,D,G); Indagador/Investigador (C,D,F,H,I); Sistematizador/organizador (A,B,C,I,J); Questionador (A,F,G,I,J); Comunicador (A,B,D,E,H); Autoavaliador (transversal às áreas); Participativo/colaborador (B,C,D,E,F); Responsável/autónomo (C,D,E,F,G,I,J)

2.º PERÍODO		N.º AULAS - 13
Domínios	Aprendizagens Essenciais: conhecimentos, capacidades e atitudes	Objetivos
<p>Área das atividades físicas</p>	<p>Em concurso individual, concurso a pares e percursos que integrem várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS, relativos aos 1.º e 2.º anos, através de 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>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. 2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal. 3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada. 4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos. 5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas. 7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança. 8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar. 9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores. <p>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</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>10. 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>11. 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>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

Conhecedor/sabedor/culto/informado (A,B,G,I,J); Crítico/analítico (A,B,D,G); Indagador/Investigador (C,D,F,H,I); Sistematizador/organizador (A,B,C,I,J); Questionador (A,F,G,I,J); Comunicador (A,B,D,E,H); Autoavaliador (transversal às áreas); Participativo/colaborador (B,C,D,E,F); Responsável/autónomo (C,D,E,F,G,I,J)

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>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		
Conhecedor/sabedor/culto/informado (A,B,G,I,J); Crítico/analítico (A,B,D,G); Indagador/Investigador (C,D,F,H,I); Sistematizador/organizador (A,B,C,I,J); Questionador (A,F,G,I,J); Comunicador (A,B,D,E,H); Autoavaliador (transversal às áreas); Participativo/colaborador (B,C,D,E,F); Responsável/autónomo (C,D,E,F,G,I,J)		

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.