



Nível de Ensino: 1º ciclo

Disciplina: Educação Física

Ano: 1.º

Curso: Regular

Planificação Anual

Semestre	Domínios/Temas	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1º/2º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> PERICIAS E MANIPULAÇÕES	Em concurso individual: <ol style="list-style-type: none"> 1. Lançamento de bola em precisão a um alvo fixo. 2. Receção de bola com as duas mãos, após lançamento à parede. 3. Rotação do arco no solo, segundo o eixo vertical. 4. Sustentação de uma bola de espuma no ar, com toques de raquete. 5. Batimentos com cada uma das mãos, em deslocamento. 	3984 min
1º/2º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Em percursos que integrem várias habilidades: <ol style="list-style-type: none"> 1. Arrastamento deitado dorsal e ventral, em todas as direções. 2. Rotação sobre si próprio em posições diferentes. 3. Cambalhota à frente (engrupada), num plano inclinado. 4. Saltos sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados. 5. Saltos para um plano superior (mesa ou plinto). 6. Queda voluntária, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições. 7. Utilização do espaldar, percorrendo os degraus alternadamente. 	

1º/2º	<p align="center">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p align="center">JOGOS</p>	<p>1. Prática de 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. 	
-------	---	--	--

Nota: A sequência dos domínios/temas/descriptores pode ser alterada em função das atividades planificadas nos planos de turma, nomeadamente nos domínios de autonomia curricular, através do trabalho de articulação curricular e interdisciplinar.

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

Domínios/Temas/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p align="center">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p align="center">PERICIAS E MANIPULAÇÕES</p> <p>a. Realiza 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 align="center">30%</p>	<p>Questões de aula</p> <p>Observação direta</p> <p>Relatórios de observação</p> <p>Exposição oral</p>

<p style="text-align: center;"><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p style="text-align: center;">DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p> <p>a. Realiza acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	30%	Participação oral e cumprimento de tarefas Trabalho a pares Participação em debates Auto e heteroavaliação
<p style="text-align: center;"><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p style="text-align: center;">JOGOS</p> <p>a. Participa em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.</p>	30%	Apresentações orais
<p style="text-align: center;"><u>COMPETÊNCIAS</u></p> <p>a. Mostra responsabilidade e respeito por si e pelos outros na diversidade na diversidade humana.</p> <p>b. Mostra atitude participativa e colaborativa nas atividades desenvolvidas</p> <p>c. Mostra uma atitude crítica e reflexiva nas ações e opiniões.</p> <p>d. Revela espírito de interajuda e auxílio aos seus pares.</p> <p>e. Respeita regras de funcionamento da turma/escola.</p> <p>f. Manifesta autonomia pessoal centrada na equidade, na livre escolha e no bem comum.</p>	10%	Observação direta Trabalho individual Trabalho a pares Trabalho em grupo Cumprimento de tarefas