



Nível de Ensino: 1.º ciclo

Disciplina: Educação Física

Ano: 2.º

Curso: Regular

Planificação Anual

Semestre	Domínios/Temas	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1.º/2.º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	<p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lançamento da bola em precisão a um alvo móvel.2. Movimentação da bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «Bater» numa direção determinada.3. Toques de sustentação de uma bola de espuma com uma raquete.4. Salto à corda no lugar e em progressão.5. Lançamento do arco na vertical e recebê-lo, com as duas mãos.6. Passagem por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar. Em concurso individual ou estafeta:7. Batimento «alto e baixo», com a mão esquerda e direita.8. Condução da bola dentro dos limites duma zona definida. <p>Em concurso a pares:</p> <ol style="list-style-type: none">9. Receção da bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e passá-la colocando-a ao alcance do companheiro.10. Toques de sustentação para o companheiro.	1512 min

		<p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Transposição de obstáculos sucessivos, em corrida. 2. Utilização da tração dos braços para subir um banco sueco inclinado. 3. Salto de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha. 4. Realização de Saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas. 5. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos. 6. Cambalhota à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas. 7. Rotação à frente numa barra (baixa). 8. Utilização do espaldar com deslocamento para ambos os lados. 9. Utilização de uma corda suspensa, com nós. <p>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</p>	1536 min
1.º/2.º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	<ol style="list-style-type: none"> 10. Salto em comprimento, após curta corrida de balanço. 11. Salto em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida. Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes: 12. Rotação com os pés paralelos, à direita e à esquerda, mantendo o equilíbrio. 13. Travagem em «T» após deslize para a frente, mantendo o equilíbrio. 	
1.º/2.º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> JOGOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prática de jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: <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. 	936 min

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%

<p><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p>PERICIAS E MANIPULAÇÕES</p> <p>Realiza acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.</p> <p>a.</p>	30%	<p>Questões de aula</p> <p>Observação direta</p> <p>Relatórios de observação</p>
<p><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p> <p>a.</p> <p>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%	<p>Exposição oral</p> <p>Participação oral e cumprimento de tarefas</p>

Domínios/Temas/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
----------------------------	------------	---------------------------

<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%	<p>Trabalho a pares</p> <p>Participação em debates</p> <p>Auto e heteroavaliação</p> <p>Apresentações orais</p>
<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%	<p>Observação direta</p> <p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho a pares</p> <p>Trabalho em grupo</p> <p>Participação oral</p> <p>Cumprimento de tarefas</p> <p>Participação em debates</p>