

Ano Letivo 2023/2024
Planificação Anual – 1º ano

1º Período/ 2º Período/ 3º Período – Ensino Regular/Articulado

Educação Física

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	<p><i>O aluno deve ficar capaz de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estabelecimento de relações intradisciplinares e interdisciplinares; - Utilização do conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	Ao longo do ano letivo
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	<ul style="list-style-type: none"> - Em percursos que integram várias habilidades, realizar 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 para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apreciação dos seus desempenhos; - Identificação de pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilização dos dados da sua autoavaliação para o seu envolvimento na aprendizagem; - Descrição das opções feitas durante a realização de uma 	<p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/</p>	

<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>	<p><u>METODOLOGIA DE PROJETO:</u> “Um percurso”</p>	<p> tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitação de opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitação do apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitação e, ou argumentação pontos de vista diferentes; - Promoção de estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperação com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperação promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicação das regras de participação, combinadas na turma; 	<p>Heteroavaliador (A, B, C, D, G)</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>Ao longo do ano letivo</p>
---	--	--	---	--

<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Atuação com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeito pelas regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Autonomização na realização de tarefas; - Colaboração na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecimento e aplicação de cuidados de higiene; - Conhecimento e aplicação das regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecimento e aplicação de regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promoção do gosto pela prática regular de atividade física. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação em sequências de habilidades, coreografias, etc. 	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>
---	--	--	---	--------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> - Capacidade para questionar uma situação; - Ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Resolução de problemas em situações de jogo; - Exploração de materiais; - Exploração do espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tarefas de síntese; - Tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaboração de planos gerais, esquemas. 		
--	--	--	--	--

Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória:

- A- Linguagens e textos
- B- Informação e comunicação
- C- Raciocínio e resolução de problemas
- D- Pensamento crítico e pensamento criativo
- E- Relacionamento interpessoal
- F- Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G- Bem-estar, saúde e ambiente
- H- Sensibilidade estética e artística
- I- Saber científico, técnico e tecnológico
- J- Consciência e domínio do corpo

Ensino Regular/Articulado:

<u>Períodos</u>	<u>Aulas Planificadas</u>	<u>Momentos de Avaliação</u>	<u>Outros</u>	<u>Total (50min)</u>
1º				
2º				
3º				