

## PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

 DEPARTAMENTO CURRICULAR: **1.º Ciclo do Ensino Básico**

 GRUPO DISCIPLINAR: **110 - 1.º Ciclo do Ensino Básico**

DISCIPLINA: Educação Física

 ANO: **1.º**

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
<b><u>Perícias e Manipulações</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>- RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</li> <li>- RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</li> <li>- Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.</li> <li>- DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</li> <li>- LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</li> <li>- 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).</li> <li>- ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</li> <li>- PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p><b>Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado</b> (A, B, G, I, J)</p> <p><b>Criativo/Expressivo</b> (A, C, D, J)</p> <p><b>Crítico/Analítico/Autoavaliador/Heteroavaliador</b> (A, B, C, D, G)</p> <p><b>Indagador/ Investigador e Sistematizador/Organizador</b> (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p><b>Respeitador da diferença</b> (A, B, E, F, H)</p> <p><b>Questionador e Comunicador</b> (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p><b>Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo</b></p>

## PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
<b><u>Deslocamentos e Equilíbrios</u></b>	- Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. - SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. - SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos. - CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). - SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão. - SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.	(B, C, D, E, F, G, I, J) <b>Cuidador de si e do outro</b> (B, E, F, G)
<b><u>Jogos</u></b>	Praticar 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"> <li>• Posições de equilíbrio;</li> <li>• Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»;</li> <li>• Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>• Lançamentos de precisão e à distância;</li> <li>• Pontapés de precisão e à distância.</li> </ul>	