

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: 2.º

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
<p><u>Perícias e Manipulações</u></p> <p>Realizar 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>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. • 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. • Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raqueta, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento. • SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos. <p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos. • PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar. <p>Em concurso individual ou estafeta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola. <p>Em concurso individual ou estafeta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés. <p>Em concurso a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • RECEBER a bola, controlando-a com o pé <p>Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, relativas ao 2.º ano de escolaridade, através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecedor/ Sabedor/culto/ • Informado (A, B, G, I, J) • Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) • Indagador/ Investigador e • Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) • Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) • Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador(A, B, C, D, G) • Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) • Participativo/colaborador/ Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) • Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
	qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro. <ul style="list-style-type: none"> • 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><u>Deslocamentos e equilíbrios</u></p> <p>Realizar 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>Deslocamentos e Equilíbrios Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. • SUBIR E DESCER, pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal. • SALTAR de um plano superior, realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha ou voltas, com receção em pé e equilibrada. • Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos. • Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas. • ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança. • SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar. • 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> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecedor/ Sabedor/culto/ • Informado (A, B, G, I, J) • Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) • Indagador/ Investigador e • Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) • Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) • Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador(A, B, C, D, G) • Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) <ul style="list-style-type: none"> • Participativo/colaborador/ Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) • Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
	Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes: <ul style="list-style-type: none"> •CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda, com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. •TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize. •Em concurso individual, DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio. 	
<p>Jogos</p> <p>Participar em jogos 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •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"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecedor/ Sabedor/culto/ • Informado (A, B, G, I, J) • Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) • Indagador/ Investigador e • Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) • Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) • Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador(A, B, C, D, G) • Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) • Participativo/colaborador/Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) • Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)