

## PLANIFICAÇÃO SINTÉTICA ANUAL 2023/2024

DEPARTAMENTO CURRICULAR: 1.º Ciclo GRUPO DISCIPLINAR:110

DISCIPLINA: Educação Física ANO DE ESCOLARIDADE :1.º CURSO:Ensino básico geral

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes/Aprendizagens Essenciais	Descritores do Perfil dos Alunos
<p><b><u>Perícias e Manipulações</u></b></p> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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, no sentido de aproveitar as qualidades pela situação.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p><b>Conhecedor/Sabedor/ Culto/Informado</b></p> <p><b>(A, B, G, I, J)</b></p> <p><b>Criativo/Expressivo</b></p> <p><b>(A, C, D, J)</b></p> <p><b>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)(A, B, C, D, G)</b></p> <p><b>Indagador/ Investigador e Sistematizador/Organizador</b></p> <p><b>(A, B, C, D, F, H, I, J)</b></p> <p><b>Respeitador da diferença</b></p> <p><b>(A, B, E, F, H)</b></p> <p><b>Questionador e</b></p>

<p><b><u>Deslocamentos e Equilíbrios</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>- SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</li> <li>- 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.</li> <li>- CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</li> <li>- SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</li> <li>- SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</li> </ul>		<p><b>Comunicador</b></p> <p>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p><b>Participativo/Colaborador/</b></p> <p><b>Cooperante/Responsável/</b></p> <p><b>Autónomo</b></p> <p>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p><b>Cuidador de si e do outro</b></p> <p>(B, E, F, G)</p>
<p><b><u>Jogos</u></b></p> <p>Praticar 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"> <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>		