

PLANIFICAÇÃO SINTÉTICA 2023/2024

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>Perícias e Manipulações 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, 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 qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.</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) <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

PLANIFICAÇÃO SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <p>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 suco 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, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 2.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 motoras possibilitadas pela situação</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) <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
<p>Jogos</p> <p>• Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</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</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

PLANIFICAÇÃO SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
<p>Posições de equilíbrio;</p> <p>Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;</p> <p>Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</p> <p>Lançamentos de precisão e à distância;</p> <p>Pontapés de precisão e à distância.</p>	<p>objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p>	<p>Sistematizador/ Organizador (A,B,C, D, F, H, I,J)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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) <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
<p>Perícias e Manipulações 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, 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 qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho</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)

PLANIFICAÇÃO SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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
<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <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 percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 2.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 motoras possibilitadas pela situação</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/

PLANIFICAÇÃO SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
		<p>Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
<p>Jogos</p> <p>•Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <p>Posições de equilíbrio;</p> <p>Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;</p> <p>Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</p> <p>Lançamentos de precisão e à distância;</p> <p>Pontapés de precisão</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>	<p>➤ Conhecedor/ Sabedor/culto/ Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>➤ Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</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>➤ Crítico/Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador(A, B, C, D, G)</p> <p>➤ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <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>Perícias e Manipulações</p>	<p>Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, relativas ao 2.º ano de</p>	<p>➤ Conhecedor/ Sabedor/culto/</p>

PLANIFICAÇÃO SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
<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 qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.</p> <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>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>	<p>Informado (A, B, G, I, J)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J) <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <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. 	<p>Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 2.º ano de escolaridade; realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica,</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)

PLANIFICAÇÃO SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
<p>• 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.</p> <p>Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</p> <p>• 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.</p> <p>• TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p>• Em concurso individual, DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</p>	<p>encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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) <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
<p>Jogos</p> <p>• Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <p>Posições de equilíbrio;</p> <p>Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»;</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"> ➤ 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

PLANIFICAÇÃO SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
<p>Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</p> <p>Lançamentos de precisão e à distância;</p> <ul style="list-style-type: none">• Pontapés de precisão e à distância.		<p>/ Heteroavaliador(A, B, C, D, G)</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 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) <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>