

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º ANO

Ano letivo de 2024/2025

Domínios	Conteúdos/Blocos	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações Estratégicas	Descritores do Perfil do Aluno
Área das atividades físicas	<p>1.PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</p> <p>Ações motoras básicas com aparelhos (bola, corda, arco...)</p> <p>Em concurso individual: -Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima com cada uma e ambas as mãos. -Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. -Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. -Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com e sem ressalto da bola no chão. -Driblar com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</p>	<p>Em concurso individual:</p> <p>1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p> <p>4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.</p> <p>5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</p> <p>Em concurso individual:</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <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: participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: realizar tarefas de</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador / Investigador e</p>

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º ANO

Ano letivo de 2024/2025

		<p>1. LANÇAR uma bola em distâncias com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>2. 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).</p> <p>3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <p>4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. Em concurso a pares:</p>	<p>síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: aceitar opções, falhas e erros dos</p>	<p>Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>
--	--	--	---	---

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA– 1º ANO

Ano letivo de 2024/2025

	<p>2 DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>	<p>7. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</p> <p>8. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. Em concurso individual ou estafeta:</p> <p>9. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p> <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <p>1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p>	<p>companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima</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>
--	---	---	---	---

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º ANO

Ano letivo de 2024/2025

		<p>2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</p> <p>7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</p> <p>8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</p>	<p>relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - ser autónomo na realização de tarefas;</p> <p>colaborar na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	---	---	---

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º ANO

Ano letivo de 2024/2025

	3 JOGOS	<p>1. 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">- 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.		
--	--------------------	--	--	--