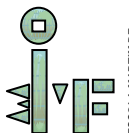
**Planificação de Educação Física – 1º ano – 1º período – 2020/2021**

ÁREAS	DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS	OBJETIVOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<b>Educação Física</b>	<b>Perícias e Manipulações</b>  <b>Deslocamentos e Equilíbrios</b>	<p><u>LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</u></p> <p><u>RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</u></p> <p>RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p> <p>MANTER uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.</p> <p>DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</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>Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação</p>	<p><b>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado</b> (A, B, G, I, J)</p> <p><b>Criativo</b> (A, C, D, J)</p> <p><b>Crítico/Analítico</b> (A, B, C, D, G)</p> <p><b>Indagador/ Investigador</b> (C, D, F, H, I)</p> <p><b>Respeitador da diferença/ do outro</b> (A, B, E, F, H)</p> <p><b>Comunicador</b> (A, B, D, E, H)</p> <p><b>Autoavaliador (transversal às áreas)</b> <b>Participativo/ colaborador</b> (B, C, D, E, F)</p> <p><b>Responsável/ autónomo</b> (C, D, E, F, G, I, J)</p>



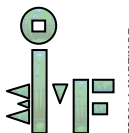
	<b>Jogos</b>	<p><u>PRATICAR jogos fazendo:</u> <u>Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade;</u></p> <p>Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</p> <p>Lançamentos de precisão e à distância;</p> <p>Pontapés de precisão e à distância.</p>	<p>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>	
--	--------------	---	--	--

A – Linguagens e textos    B – Informação e comunicação    C – Raciocínio e resolução de problemas    D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal    F – Desenvolvimento pessoal e autonomia    G – Bem-estar, saúde e ambiente    H – Sensibilidade estética e artística

I – Saber científico, técnico e tecnológico    J – Consciência e domínio do corpo

**Nota: Os objetivos, conhecimentos, capacidades e atitudes a cor verde e sublinhado referem-se à recuperação das aprendizagens em falta, devido ao regime de ensino à distância implementado em virtude do confinamento decretado a nível nacional como resposta ao surgimento do novo Coronavírus.**

**Planificação de Educação Física – 1º ano – 2º período – 2020/2021**

ÁREAS	DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS	OBJETIVOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<b>Educação Física</b>	<b>Perícias e Manipulações</b>	<p>LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>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>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>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>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO</p>	<p>Realizar ações motoras 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><b>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado</b> (A, B, G, I, J)</p> <p><b>Criativo</b> (A, C, D, J)</p> <p><b>Crítico/Analítico</b> (A, B, C, D, G)</p> <p><b>Indagador/ Investigador</b> (C, D, F, H, I)</p> <p><b>Respeitador da diferença/ do outro</b> (A, B, E, F, H)</p> <p><b>Comunicador</b> (A, B, D, E, H)</p> <p><b>Autoavaliador (transversal às áreas)</b> <b>Participativo/ colaborador</b> (B, C, D, E, F)</p> <p><b>Responsável/ autónomo</b> (C, D, E, F, G, I, J)</p>



ESCOLA MARTIM DE FREITAS

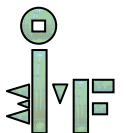
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARTIM DE FREITAS

DEPARTAMENTO CURRICULAR DO 1.º CICLO

		<p>de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p><b>Em concurso a pares:</b></p> <p>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>PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento.</p> <p>RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p><b>Em concurso individual ou estafetas:</b></p> <p>Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p>		
--	--	--	--	--



	<p><b>Dslocamentos e Equilíbrios</b></p>	<p><b>Em percursos que integram várias habilidades:</b></p> <p>RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>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>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>SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</p>	<p>Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenado a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	
--	--	--	---	--

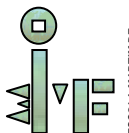


	<b>Jogos</b>	<p>PRATICAR jogos fazendo: Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; Lançamentos de precisão e à distância; pontapés de precisão e à distância.</p>	<p>Participar em jogos ajustando 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>	
--	--------------	--	--	--

A – Linguagens e textos    B – Informação e comunicação    C – Raciocínio e resolução de problemas    D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal    F – Desenvolvimento pessoal e autonomia    G – Bem-estar, saúde e ambiente    H – Sensibilidade estética e artística

I – Saber científico, técnico e tecnológico    J – Consciência e domínio do corpo

**Planificação de Educação Física – 1º ano– 3º período – 2020/2021**

ÁREAS	DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS	OBJETIVOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<b>Educação Física</b>	<b>Perícias e Manipulações</b>	<p>LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p> <p>Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.</p> <p>DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</p> <p>LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>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>Realizar ações motoras 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><b>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado</b> (A, B, G, I, J)</p> <p><b>Criativo</b> (A, C, D, J)</p> <p><b>Crítico/Analítico</b> (A, B, C, D, G)</p> <p><b>Indagador/ Investigador</b> (C, D, F, H, I)</p> <p><b>Respeitador da diferença/ do outro</b> (A, B, E, F, H)</p> <p><b>Comunicador</b> (A, B, D, E, H)</p> <p><b>Autoavaliador (transversal às áreas)</b> <b>Participativo/ colaborador</b> (B, C, D, E, F)</p> <p><b>Responsável/ autónomo</b> (C, D, E, F, G, I, J)</p>



		<p>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>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>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p><b>Em concurso a pares:</b> 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>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.</p> <p><b>Em concurso individual ou estafetas:</b></p> <p>Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p>		
--	--	--	--	--





	<p><b>Deslocamentos e Equilíbrios</b></p>	<p><b>Em percursos que integram várias habilidades:</b></p> <p>RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>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>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>Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenado a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	
--	---	---	---	--

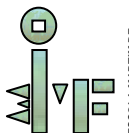


AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARTIM DE FREITAS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARTIM DE FREITAS

DEPARTAMENTO CURRICULAR DO 1.º CICLO

		<p>SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</p> <p>SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</p> <p><b>Em concurso individual, com patins:</b></p> <p>MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.</p> <p>DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.</p> <p>DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.</p>		
--	--	---	--	--



	<b>Jogos</b>	<p>DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.</p> <p>PRATICAR jogos fazendo:</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>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>	
--	--------------	---	--	--

A – Linguagens e textos    B – Informação e comunicação    C – Raciocínio e resolução de problemas    D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal    F – Desenvolvimento pessoal e autonomia    G – Bem-estar, saúde e ambiente    H – Sensibilidade estética e artística

I – Saber científico, técnico e tecnológico    J – Consciência e domínio do corpo