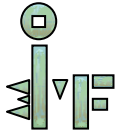


***Planificação de Educação Física – 2º ano – 2020/2021***

ÁREAS	DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS	OBJETIVOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
Educação Física	Perícias e Manipulações	Desenvolver ações motoras básicas com bolas: lançar, receber, rolar, pontapear, driblar, cabecear, conduzir.	O aluno deve ficar capaz de: 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.	Autoavaliador (transversal às áreas) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F) Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)

Mês: setembro/outubro



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS **MARTIM DE FREITAS**

DEPARTAMENTO CURRICULAR DO 1.º CICLO

ÁREAS	DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS	OBJETIVOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

Mês: novembro/dezembro



Educação Física	Deslocamentos e equilíbrios	Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.	O aluno deve ficar capaz de: 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	Autoavaliador (transversal às áreas) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F)
ÁREAS	DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS	OBJETIVOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
				autônomo (C, D, E, F, G, I, J)

Mês: janeiro/fevereiro



DEPARTAMENTO CURRICULAR DO 1.º CICLO

ÁREAS	DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS	OBJETIVOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
Física	equilíbrios	Saltar em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida em balanço e chamada a pés juntos e a um pé com receção equilibrada.	movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)

Mês: março/abril

**Educação Física**

Perícia e manipulação	Desenvolver ações motoras básicas com bolas: lançar, receber, rolar, pontapear, driblar, cabecear, conduzir.	O aluno deve ficar capaz de: 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.	Autoavaliador (transversal às áreas) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F) Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)
Atividades rítmicas expressivas (danças)	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.	O aluno deve ficar capaz de: 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	Autoavaliador (transversal às áreas) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F) Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)
Percursos pela natureza	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. Deslizar sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio,	O aluno deve ficar capaz de: 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	Autoavaliador (transversal às áreas) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F) Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)



DEPARTAMENTO CURRICULAR DO 1.º CICLO

mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente. *

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. *

*De acordo com as condições existentes nas escolas



ÁREAS	DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS	OBJETIVOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
Educação Física	Jogos	Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, nomeadamente: lançamentos de precisão e à distância e pontapés de precisão e à distância.	O aluno deve ficar capaz de: Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.	Autoavaliador (transversal às áreas) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F) Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)

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