



Nível de Ensino: 1º ciclo

Disciplina: Educação Física

Ano:1.º

Curso: Regular

Planificação Anual

Período	Domínios/Temas	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1º/2º/3º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> PERICIAS E MANIPULAÇÕES	Em concurso individual: <ol style="list-style-type: none">1. Lançamento de bola em precisão a um alvo fixo.2. Receção de bola com as duas mãos, após lançamento à parede.3. Rotação do arco no solo, segundo o eixo vertical.4. Sustentação de uma bola de espuma no ar, com toques de raquete.5. Batimentos com cada uma das mãos, em deslocamento.	1512 min
1º/2º/3º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> DESLOCAMENTOS E EQUILIBRIOS	Em percursos que integrem várias habilidades: <ol style="list-style-type: none">1. Arrastamento deitado dorsal e ventral, em todas as direções.2. Rotação sobre si próprio em posições diferentes.3. Cambalhota à frente (engrupada), num plano inclinado.4. Saltos sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados.5. Saltos para um plano superior (mesa ou plinto).6. Queda voluntária, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições.7. Utilização do espaldar, percorrendo os degraus alternadamente.	1536 min

1º/2º/3º	<p align="center"><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p align="center">JOGOS</p>	<p>1. Prática de 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. 	936 min
----------	--	---	---------

Nota: A sequência dos domínios/temas/descriptores pode ser alterada em função das atividades planificadas nos planos de turma, nomeadamente nos domínios de autonomia curricular, através do trabalho de articulação curricular e interdisciplinar.

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom	
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

Domínios/Temas/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p align="center"><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p align="center">PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</p> <p>a. Realiza acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.</p>	35%	<p>Questões de aula</p> <p>Observação direta</p> <p>Relatórios de observação</p>

<p style="text-align: center;"><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p style="text-align: center;">DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p> <p>a. Realiza acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	35%	<p>Exposição oral</p> <p>Participação oral e cumprimento de tarefas</p> <p>Trabalho a pares</p>
<p style="text-align: center;"><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p style="text-align: center;">JOGOS</p> <p>a. Participa em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.</p>	30%	<p>Participação em debates</p> <p>Auto e heteroavaliação</p> <p>Apresentações orais</p>

Notas

- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final dos 1.º e 2.º períodos, com exceção da avaliação do final do 3.º período, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos os descritores dos domínios/seqüências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados;
- a dificuldade registada num determinado período do ano não deve ser considerada na avaliação do 3.º período, quando se deteta que o aluno já superou o problema.

Níveis de Desempenho

Tendo em conta as aprendizagens essenciais e as áreas de competência inscritas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (linguagens e textos; informação e comunicação; raciocínio e resolução de problemas; pensamento crítico e pensamento criativo; relacionamento interpessoal; desenvolvimento pessoal e autonomia; bem-estar, saúde e ambiente; sensibilidade estética e artística; saber científico, técnico e tecnológico; consciência e domínio do corpo), os descritores de desempenho são os seguintes:

<p>(Muito Bom) Nível 5 18 a 20 valores</p>	<p>O aluno conseguiu atingir na totalidade os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando não ter qualquer dificuldade na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, a plenitude das</p>
--	--

	competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.
(Bom) Nível 4 14 a 17 valores	O aluno conseguiu atingir a maior parte dos conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter muita facilidade na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, a maior parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.
(Suficiente) Nível 3 10 a 13 valores	O aluno conseguiu atingir, de forma satisfatória, uma parte dos conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter pequenas dificuldades na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, de forma satisfatória, uma parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.
(Insuficiente) Níveis 1 e 2 0 a 9 valores	O aluno não conseguiu atingir, de forma satisfatória, os conhecimentos, capacidades e atitudes previstas nas aprendizagens essenciais, evidenciando ter dificuldades na disciplina. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra muitas dificuldades em poder adquirir, no final da escolaridade obrigatória, de forma satisfatória, uma parte das competências de conhecimentos, capacidades e atitudes.