

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2020-2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano de Escolaridade: 1.º

ORGANIZADOR/ DOMÍNIO	CONTEÚDOS	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AVALIAÇÃO
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>Bloco – Perícias e Manipulações Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 ressaltos da bola no chão. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. <p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. 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). 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>PÁG. 4</p> <ol style="list-style-type: none"> PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. 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 	<p>Realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas ao 1.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>	<p>A avaliação é contínua pelo que poderão ser utilizados os seguintes instrumentos de avaliação, de acordo com as características de cada turma e metodologia do professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta

	<p>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.</p> <p>Em concurso a pares:</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.</p> <p>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>Bloco – Deslocamentos e Equilíbrios</p> <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. 2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. 3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. 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. 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). 7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão. 8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão. 	<p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <p>- Realizar deslocamentos e equilíbrios relativos ao 1.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 para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	
--	--	--	--

ORGANIZADOR/ DOMÍNIO	CONTEÚDOS	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AVALIAÇÃO
<p style="text-align: center;">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>Bloco - Jogos 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. 		<ul style="list-style-type: none"> - Prova de avaliação prática - Apresentação de trabalhos - Grelhas de Registo - Observação Direta