

PLANIFICAÇÃO GERAL DA ÁREA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2023/2024

1º Ciclo – 1º e 2º anos

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS TEMAS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E TITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE:				
<p><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p><u>PERÍCIA e MANIPILUAÇÕES</u></p> <p>Nível introdução</p> <p><u>DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS</u></p> <p>Nível introdução</p> <p><u>Patinagem</u></p> <p>Nível introdução</p>	<p>Em concurso individual realizar: PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, 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>Em percursos que integram várias habilidades, realizar: DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS, realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - Resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. 	<p>Ao longo do ano letivo</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p>

<p>JOGOS Nível introdução</p>	<p>de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p>Participar nos JOGOS relativos ao 1.º e 2.º ano de escolaridade, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</p> <p><u>Domínio das Atividades Físicas</u> <u>2º Ano</u> O aluno cumpre as habilidades apresentadas para as áreas Perícias e Manipulações, Deslocamentos e Equilíbrios e Jogos</p> <p><u>Norma de Aplicação</u> - Perícias e Manipulações Deslocamentos e Equilíbrios e Jogos</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; 	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>
--	---	---	-------------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none">- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;- Cooperar, promovendo um clima 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;- Colaborar na preparação e organização dos materiais.		<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>
--	--	--	--	---



		<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;- Cooperar, promovendo um clima 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;- Colaborar na preparação e organização dos materiais.		<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	---	--	---

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescentem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência geral;
- Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;

- Ritmo;
 - Agilidade.
2. 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 com o professor.
 3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

NOS JOGOS PARA 1º e 2ºanos: O aluno deve:

- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:
 - 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.
 - Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.
-
- 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.