

1.º Ano

Disciplina: **Educação Física**

Ano Letivo **2021/22**

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

ANUAL		Nº Aulas Previstas (horas)
Atividades Físicas	• Perícia e Manipulação.	18 horas (1º período)
	• Deslocamentos e equilíbrios.	16h30min (2º período)
	• Jogos.	15 horas (3º período)
Subtotal		49h30min
Avaliação sumativa		4 h30min
TOTAL		54 horas



EDUCAÇÃO FÍSICA— 1º CICLO

CrITÉrios de AvaliaÇão	AvanÇado	IntermédIo	Elementar	Inicial
Desenvolve e aplica o nÍvel funcional das capacidades condicionais e coordenativas	Cria exercÍcios que otimizam o seu desempenho motor. Desenvolve processos de organizaÇão, controlo e regulaÇão do movimento.	Experimenta exercÍcios, que otimizam o seu desempenho motor. Verifica processos de organizaÇão, controlo e regulaÇão do movimento.	Pratica exercÍcios básicos que otimizam o seu desempenho motor. Utiliza processos de organizaÇão, controlo e regulaÇão do movimento.	Repete exercÍcios básicos.
Desenvolve a cooperaÇão com os companheiros nos jogos e exercÍcios compreendendo e aplicando regras, usando princÍpios de cordialidade e respeito	Planifica estratégias de grupo para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando tica e espÍrito desportivo.	Seleciona estratégias, para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando tica e espÍrito desportivo.	Aplica estratégias para atingir objetivos, reconhecendo algumas regras e revelando espÍrito desportivo.	Identifica estratégias cooperando com os colegas e recordando as regras.
Participa no aperfeiÇamento das suas habilidades nos diferentes tipos de atividades, realizando-as oportunamente com correÇão	Integra a compreensão clara das diferentes atividades, desenvolvendo as suas habilidades com empenho.	Conclui as diferentes atividades com autocorreÇão, experimentando o aperfeiÇamento das suas habilidades.	Pratica atividades, com tentativas de autocorreÇão, aperfeiÇando as suas habilidades.	Realiza as atividades, demonstrando

SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO: A classificaÇão final, em cada perÍodo, resulta da média das classificaÇões de todas as avaliaÇões sumativas realizadas.