

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

| Anual | | Nº Aulas Previstas (horas) |
|------------------------|---|--|
| Educação Física | <p>GINÁSTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Integrar as seguintes habilidades: <ul style="list-style-type: none"> - Executar a cambalhota à retaguarda; - Subir para pino - Passar por pino - Saltar ao eixo - Combinar posições de equilíbrio estático. ● Lançar e receber o arco na vertical ● Lançar o arco para a frente ● Realizar as seguintes habilidades: <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente; - Salto de coelho; - Salto de barreira; - Roda; - Pino de cabeça; - Rolamento à retaguarda; - Balanços na barra; - Subir e descer o espaldar; - Deslocar-se ao longo da barra. ● Saltar à corda em corrida e no local; ● Saltar à corda movimentada pelos colegas; ● Lançar e receber o arco; ● Rolar a bola | <p>19 h 30 m</p> <p>(1º período)</p> |
| | <p>JOGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nos jogos coletivos, como a RABIA, JOGO DE PASSES, JOGO DO MATA, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: <ul style="list-style-type: none"> - Passar a um companheiro liberto respeitando o limite dos apoios estabelecidos; - Receber ativamente a bola com as duas mãos. | <p>16 h 30 m</p> <p>(2º período)</p> |
| | | <p>16 h 30m</p> <p>(3º período)</p> |

- Em concurso/exercício individual ou a pares:

- Fazer toques de sustentação para o companheiro;
- Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para trás;
- Realizar batimentos de bola de espuma com raquete.

- Em situação de exercício de futebol contra o guarda-redes:

- Conduzir a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques;
- Com o companheiro, passar e receber a bola.

- Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas com cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física

PATINAGEM

Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes:

- Arrancar para frente, apoiando o patim na direção desejada;
- Deslizar para a frente sobre um apoio;
- Deslizar para trás com os patins paralelos.
- Deslizar para a frente e também para trás afastando e juntando as pontas dos pés e os calcanhares;
- Curvar com “cruzamento de pernas”;
- Travar em deslize para trás;
- Travar de lado com os patins paralelos e afastados;
- “Meioa-volata” em deslocamento para frente e para trás
- Em concurso ou exercício individual, deslizar com os dois pés sobre o Skate após impulso de um pé.

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (dança)

Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:

- Deslocar-se em toda a área, combinando lento-rápido, forte-fraco e pausa-contínuo:
- Combinar o correr, o saltar, o andar, o deslizar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar em todas as direções e sentidos.
- Realizar saltos de pequena amplitude no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal.
- Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor.

| | | |
|--|--|------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor, seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: <p>-Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos;</p> <p>-Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>PERCURSOS NA NATUREZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples para que esta, acompanhada pelo professor, cumpra um percurso na mata, no bosque, montanha, combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência. | |
| | Subtotal | 49 h 30 m |
| | Avaliação Sumativa | 3 h |
| | TOTAL | 52 h 30 m |



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA– 1º CICLO

| Crítérios 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 ética e espírito desportivo. | Seleciona estratégias, para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando ética 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 aperfeiçoamento 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 aperfeiçoamento das suas habilidades. | Pratica atividades, com tentativas de autocorreção, aperfeiçoando as suas habilidades. | Realiza as atividades, demonstrando |

SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

A Classificação Final (CF) resulta da Média Final (MF) das classificações de todas as avaliações sumativas (AvS) realizadas.

| Aluno | 1ºPeríodo | | | | 2ºPeríodo | | | | | 3ºPeríodo | | | | 1º P | | 2ºP | | 3ºP | |
|-------|-----------|-------|-------|-----|-----------|---------|---------|---------|-----|-----------|---------|---------|-----|-------------------------------|----|--|----|-----------------------|----|
| | AvS 1 | AvS 2 | AvS 3 | ... | AvS ... | AvS ... | AvS ... | AvS ... | ... | AvS ... | AvS ... | AvS ... | ... | MF | CF | MF | CF | MF | CF |
| | | | | | | | | | | | | | | Média de todas as AvS do 1.ºP | | Média de todas as AvS até ao fim do 2.ºP | | Média de todas as AvS | |