



PLANIFICAÇÃO ANUAL
ANO LETIVO 2022/2023
2º ANO DE ESCOLARIDADE

Planificação de Educação Física

Período	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas*	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
1º Período	Área das atividades físicas	Em concurso individual, concurso a pares e estafetas, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas aos 1.º e 2.º anos 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.	<u>Em concurso individual:</u> 1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 2. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada. 3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.	Cidadania digital	Educação ambiental Saúde	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A,

Período	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
			<p>4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</p> <p>5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</p> <p>6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</p> <p><u>Em concurso individual ou estafeta:</u></p> <p>7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</p> <p>8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</p> <p><u>Em concurso a pares:</u></p> <p>9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e</p>			<p>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>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Período	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
			PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro. 10. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.			
2º Período	Área das atividades físicas	Em concurso individual, concurso a pares e percursos que integrem várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS, relativos aos 1.º e 2.º anos, através de 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 de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	<u>Em percursos que integrem várias habilidades:</u> 1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. 2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.			

Período	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
			<p>3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.</p> <p>4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</p> <p>5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final,</p>			

Período	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
			<p>terminando com as pernas afastadas.</p> <p>7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</p> <p>8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.</p> <p>9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p><u>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</u></p> <p>10. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e</p>			

Período	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
			<p>chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.</p> <p>11. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada.</p> <p><u>Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</u></p> <p>12. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.</p>			

Período	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
			<p>13. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p>14. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</p>			
3º Período	Área das atividades físicas	Participar nos JOGOS relativos aos 1.º e 2.º anos 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	<p>1. 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»; 			

Período	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
		de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.	<ul style="list-style-type: none"> • Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; • Lançamentos de precisão e à distância; • Pontapés de precisão e à distância. 			

***Observações:** As ações estratégicas serão desenvolvidas ao longo do ano letivo sendo ajustada a sua calendarização em reuniões de coordenação de ano e/ou reuniões de articulação.