



PLANIFICAÇÃO ANUAL
1º ANO DE ESCOLARIDADE
ANO LETIVO 2022/2023

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOMENCLATURA UTILIZADA NAS PLANIFICAÇÕES: Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA): **A** - Linguagens e textos; **B** - Informação e comunicação; **C** - Raciocínio e resolução de problemas; **D** - Pensamento crítico e pensamento criativo; **E** - Relacionamento interpessoal; **F** - Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G** - Bem-estar, saúde e ambiente; **H** - Sensibilidade estética e artística; **I** - Saber científico, técnico e tecnológico; **J** - Consciência e domínio do corpo.

DOMÍNIO TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	ATIVIDADES	TIC	Educação para a Cidadania	PERFIL DO ALUNO
Perícias e Manipulações	Em tarefa individual, 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. Em percursos que integram várias habilidades, 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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	<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 homogêneos e heterogêneos, 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>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; – 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</p>	<p>Utilização de <i>software</i> simples</p> <p>Pesquisa de informação na internet</p>	Cidadania e desenvolvimento – Património Cultural	Conhecedor/Sabedor /Culto/Informado (A, B, G, I, J)
Deslocamento s e Equilíbrios					Criativo/Expressivo (A, C, D, J)
Jogos					Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
Percursos na Natureza					Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)

PLANIFICAÇÃO ANUAL
1º ANO DE ESCOLARIDADE
ANO LETIVO 2022/2023

		<p>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; – 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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> – conhecer e aplicar cuidados de higiene; – conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; – conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; – promover o gosto pela prática regular de atividade física. 			<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <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>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	--	--	--	---