

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
DISCIPLINA Educação Física – 2.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	[±] 7	[±] 7	[±] 7
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>PERÍCIA E MANIPULAÇÃO Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lançar uma bola em distância com a «mão melhor» e com as duas mãos, para além de uma marca. Rolar a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. Pontapear a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. Fazer toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. <p>Em concurso a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cabecear um «balão» (lançado por um companheiro) Passar a bola a um companheiro com as duas mãos, consoante a sua posição e ou deslocamento. Receber a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. <p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> Subir para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão. Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. 	<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> Transpor obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. Subir e descer pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal. Realizar saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos. Fazer cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos: Saltar em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos. <p>JOGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Praticar jogos infantis: 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. 	<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA) Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e/ou dos colegas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa- contínuo» Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro). <p>PERCURSOS NA NATUREZA</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar um percurso na mata, bosque, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.



COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS	Tarefas e atividades; Trabalhos individuais e, ou de grupo	35%	Trabalhos individuais e, ou de grupo	35%	Trabalhos individuais e, ou de grupo	35%
CAPACIDADES	Observação direta da participação	35%	Observação direta da participação	35%	Observação direta da participação	35%
ATTITUDES	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	30%	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	30%	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	30%

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Fato de treino, sapatilhas, bolas, arcos, pinos, cordas, colchões.

