

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA  
DISCIPLINA Educação Física – 1.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	[±] 7	[±] 7	[±] 7
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Perícia e manipulação Em concursos individuais e a pares.  Deslocamentos e equilíbrios Em percursos que integrem habilidades.  Jogos.	Perícia e manipulação Em concursos individuais e a pares.  Jogos.	Deslocamentos e equilíbrios Em percursos que integram habilidades.  Jogos.

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

