

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
DISCIPLINA Educação Física – 1.º ANO

ANO LETIVO 2024/ 2025

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

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	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	30%	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	30%	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	30%

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

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

