

Planificação Geral
2020/2021

Disciplina

Educação Física

Ano: 1.º

1º semestre		2º semestre	
Nº de aulas previstas	22,5h	Nº de aulas previstas	27h
Aprendizagens			
<p>Perícias e Manipulações</p> <p>- Realizar 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.</p> <p>Deslocamentos e equilíbrios</p> <p>- Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>		<p>Jogos</p> <p>- Participar em jogos, cumprindo regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.</p>	

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO			
Domínios de aprendizagem		Ponderação	CrITÉrios de avaliação
<p>Conhecimentos e Capacidades (60%)</p>	Experimentação	40%	<p>Compreensão</p> <p>Apropriação</p> <p>Rigor</p> <p>Clareza</p> <p>Raciocínio</p>
	Conhecimento e Aplicação de Regras	20%	
<p>Atitudes e Valores</p>	<p>Responsabilidade e Integridade</p> <p>Excelência e Exigência</p> <p>Curiosidade, Reflexão e Inovação</p> <p>Cidadania e Participação</p> <p>Liberdade</p>	40%	<p>Responsabilidade</p> <p>Participação</p> <p>Reflexão</p> <p>Cooperação</p>

Nota: A lecionação dos conteúdos é flexível.