

Ano Letivo 2023/2024

Planificação Anual – 2.º ano – EDUCAÇÃO FÍSICA

1.º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado				
DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	O aluno deve ficar capaz de: Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas ao 1.º e 2.º anos 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.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> Estabelecer relações intra e interdisciplinares; Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Ao longo do ano
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º e 2.º anos de escolaridade, realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos,	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> Apreciar os seus desempenhos; Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;	Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)	setembro

Saúde	segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; Descrever as suas opções usadas durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b>	Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador(A, B, C, D, G)	outubro
	Planificação em Metodologia de Projeto (Aulas invertidas)	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.  <b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b>	Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	novembro
		Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)  Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	dezembro

		<p>Ser autónomo na realização de tarefas; Colaborar na preparação e organização dos materiais.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <p>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>	<p>Participativo/ colaborador/</p>	
--	--	---	--	--

## 2.º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
<b>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</b>	<b>O aluno deve ficar capaz de:</b>  Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas ao 1.º e 2.º anos 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.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> Estabelecer relações intra e interdisciplinares; Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)  Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)	Ao longo do ano
<b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</b>	Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º e 2.º anos 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 para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> Apreciar os seus desempenhos; Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; Descrever as suas opções usadas durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (A, B, C, D, G)  Indagador/ Investigador e	janeiro  fevereiro

		<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <p>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> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e 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>	<p>Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <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>	março
--	--	---	---	-------

### 3.º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
<b>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</b>	<b>O aluno deve ficar capaz de:</b> Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas ao 1.º e 2.º anos 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.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> Estabelecer relações intra e interdisciplinares; Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Ao longo do ano
<b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</b>	Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º e 2.º anos 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 para	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> Apreciar os seus desempenhos; Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;	Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)  Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (A, B, C, D, G)	abril

	<p>aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	<p>Descrever as suas opções usadas durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <p>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> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p>	<p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J )</p> <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>maio</p>
--	---	--	--	-------------

<p>JOGOS</p>	<p>Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras. Realizar habilidades básicas ações tecnológicas fundamentais. 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>	<p>Ser autónomo na realização de tarefas; Colaborar na preparação e organização dos materiais.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> 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> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b> Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> Saber questionar uma situação; Ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</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>	<p>junho</p>
--------------	---	---	---	--------------



		<p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>Resolver problemas em situações de jogo;</p> <p>Explorar materiais;</p> <p>Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>Tarefas de síntese;</p> <p>Tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</p> <p>Elaboração de planos gerais, esquemas.</p>	<p>Participativo/ colaborador/  Cooperante/  Responsável/  Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	
--	--	---	--	--

## APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência Geral;
- Velocidade de Reação simples e complexa de Execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;
- Ritmo;
- Agilidade.

2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.

3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

Ensino Regular/Articulado:

Períodos	Aulas Planificadas	Momentos de Avaliação	Outros	Total (50 min.)
1.º				
2.º				
3.º				