

**Planificação Geral**  
2022/2023

Disciplina

**Educação Física**

Ano: 1.º

1º semestre		2º semestre	
Nº de aulas previstas	22,5h	Nº de aulas previstas	27h
Aprendizagens			
<p><b>Perícias e Manipulações</b></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><b>Deslocamentos e equilíbrios</b></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><b>Jogos</b></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><b>Conhecimentos e Capacidades</b> (60%)</p>	Experimentação	40%	<p><b>Compreensão</b></p> <p><b>Apropriação</b></p> <p><b>Rigor</b></p> <p><b>Clareza</b></p> <p><b>Raciocínio</b></p>
	Conhecimento e Aplicação de Regras	20%	
<p><b>Atitudes e Valores</b></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><b>Responsabilidade</b></p> <p><b>Participação</b></p> <p><b>Reflexão</b></p> <p><b>Cooperação</b></p>

Nota: A lecionação dos conteúdos é flexível.