

Planificação Geral
2023/2024

Disciplina: **Educação Física**

Ano: **1º**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	30	N.º de aulas previstas	30
Aprendizagens Essenciais/Conteúdos			
<p>MÓDULO 1 – Jogos Desportivos Coletivos I – Voleibol</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Voleibol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>			
<p>MÓDULO 4 - Ginástica I - Solo</p> <p>1 - Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>2 - Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p>			
<p>MÓDULO 7 - Outras Atividades Físicas Desportivas I – Atletismo</p> <p>1 - Realizar e analisar, no Atletismo, corridas e saltos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>			
<p>MÓDULO 9 – Atividades de Exploração da Natureza</p> <p>1 - Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p>			
<p>MÓDULO 10 - Dança I - Aeróbica</p> <p>1 - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da coreografia selecionada, executar coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>			
<p>MÓDULO 14 - Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas I</p> <p>1 - - Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>			

--

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios de aprendizagem	Ponderação	Critérios de avaliação
DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	90%	Compreensão Apropriação Rigor
DOMÍNIO 2 Conhecimentos	10%	Clareza Raciocínio Reflexão
		Criatividade Responsabilidade
		Participação Cooperação