

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2023/2024 -

| PERÍODO | Domínios | Aprendizagens essenciais | Perfil do aluno a trabalhar* | NÚMERO DE AULAS |
|------------------------------------|------------------------------------|--|--|-----------------|
| 1º PERÍODO | ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | <p>- Participar nos JOGOS: ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</p> <p>- Em percursos que integram várias habilidades, realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> | <p>(A, B, G, I, J)</p> <p>(A, C, D, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p> <p>(A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>(A, B, E, F, H)</p> | 12h |
| Total aulas 1º Período: 12h | | | | |
| 2.º PERÍODO | ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | <p>- Participar nos JOGOS: ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</p> <p>- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> | <p>(A, B, G, I, J)</p> <p>(A, C, D, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p> <p>(A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>(A, B, E, F, H)</p> | 11h |
| Total aulas 2º Período: 11h | | | | |

| PERÍODO | Domínios | Aprendizagens essenciais | Perfil do aluno a trabalhar* | NÚMERO DE AULAS |
|---------------------------------------|-----------------------------|---|--|-----------------|
| 3.º PERÍODO | ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | <p>- Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</p> <p>- Participar nos JOGOS: ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</p> <p>- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> | <p>(A, B, G, I, J)</p> <p>(A, C, D, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p> <p>(A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>(A, B, E, F, H)</p> | 11h |
| Total de aulas 3º Período: 11h | | | TOTAL DE AULAS DO ANO: 34 horas | |

*Indicar de entre os valores e áreas de competência que serão trabalhados:

- Valores: 1. Responsabilidade e integridade; 2. Excelência e exigência; 3. Curiosidade, reflexão e inovação; 4. Cidadania e participação; 5. Liberdade
- Áreas de competência: A. Linguagens e textos; B. Informação e comunicação; C. Raciocínio e resolução de problemas; D. Pensamento crítico e pensamento criativo; E. Relacionamento interpessoal; F. Desenvolvimento pessoal e autonomia; G. Bem-estar, saúde e ambiente; H. Sensibilidade estética e artística; I. Saber científico, técnico e tecnológico; J. Consciência e domínio do corpo

O professor responsável: Luís Oliveira