

**Planificação Geral**  
2023/2024

Disciplina  
Ano: 1.º

**Educação Física**

| 1º semestre  |     | 2º semestre  |     |
|--|-----|--|-----|
| Nº de aulas previstas  | 17h | Nº de aulas previstas  | 18h |
| 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  |
| Experimentação                                   | 60%        | <p>Compreensão</p> <p>Apropriação</p> <p>Rigor</p> <p>Clareza</p> <p>Raciocínio</p> <p>Reflexão</p> <p>Criatividade</p> |
| Conhecimento e Aplicação de Regras               | 40%        | <p>Responsabilidade</p> <p>Participação</p> <p>Cooperação</p>   |