

Planificação Geral  
2022/2023

Disciplina **Educação Física**  
Ano **1.º**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas		N.º de aulas previstas	
<b>Aprendizagens Essenciais</b>			
<p><b>MÓDULO 1 – Jogos Desportivos Coletivos I – Voleibol</b></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><b>MÓDULO 4 - Ginástica I - Solo</b></p> <p>1 - Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas 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><b>MÓDULO 7 - Outras Atividades Físicas Desportivas I – Atletismo</b></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><b>MÓDULO 14 - Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas I</b></p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>1 - Relacionar a 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> <p>2 - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p><b>MÓDULO 9 – Atividades de Exploração da Natureza</b></p> <p>1 – Realizar exercícios de adaptação ao meio aquático</p> <p>2- Realizar um percurso de 25 m executando o batimento de pernas e braços no estilo crol</p> <p>3 – Realizar um percurso de 25m executando o batimento de pernas e braços no estilo costas</p> <p><b>MÓDULO 10 - Dança I - Aeróbica</b></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>	

<b>PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>			
<b>Domínios de aprendizagem</b>		<b>Ponderação</b>	<b>Critérios de avaliação</b>
<b>Conhecimentos e Capacidades</b>	Capacidade de aplicação Prática Conhecimento Científico	<b>60%</b>	<b>O aluno desenvolve a competências Técnico e/ou táticas da modalidade em cada módulo</b>  <b>Compreensão</b>  <b>Rigor</b>  <b>Aplicação Prática</b>
<b>Atitudes e Valores</b>	Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade	<b>40%</b>	<b>Responsabilidade</b>  <b>Participação</b>  <b>Reflexão</b>  <b>Cooperação</b>

Cofinanciado por:



SELO DE CONFORMIDADE **EQAVET**