

Planificação Geral
2023/2024Disciplina: **Educação Física**
Ano: **2º**

| 1.º Semestre | | 2.º Semestre | |
|--|----|------------------------|----|
| N.º de aulas previstas | 30 | N.º de aulas previstas | 30 |
| Aprendizagens Essenciais/Conteúdos | | | |
| MÓDULO 2 – Jogos Desportivos Coletivos II – Basquetebol | | | |
| 1- Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Basquetebol, 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. | | | |
| MÓDULO 5 - Ginástica II - Ginástica de Solo e um Aparelho (minitrampolim) | | | |
| 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. | | | |
| 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. | | | |
| MÓDULO 8 - Outras Atividades Físicas Desportivas II – Badminton | | | |
| 1 - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | | | |
| MÓDULO 11 - Dança II - Danças Tradicionais Portuguesas | | | |
| 1 - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições | | | |
| MÓDULO 15 - Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas II | | | |
| 1 - Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. | | | |
| 2 - Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: | | | |
| 2.1 - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; | | | |
| 2.2 - Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; | | | |
| 2.3 - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. | | | |

| 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 |