

## PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1.º ANO - 2024-25

Blocos	Conteúdos programáticos	OBJETIVOS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	PRÁTICAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<b>Perícias e Manipulações</b>	<p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</li> <li>RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</li> <li>Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.</li> <li>DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, relativas ao 1.º ano de escolaridade, através de 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.</li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>– Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</li> <li>– Resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>– Explorar materiais;</li> <li>– Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Apreciar os seus desempenhos;</li> </ul>	<p><b>Conhecedor/Sabedor/ Culto/Informado (A, B, G, I, J)</b></p> <p><b>Criativo/Expressivo (A, C, D, J)</b></p> <p><b>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</b></p>

<p><b>Deslocamentos e Equilíbrios</b></p>	<p><b>Em percursos que integram várias habilidades:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés.</li> <li>2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</li> <li>3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</li> <li>5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.</li> <li>6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</li> <li>7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</li> <li>8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º ano de escolaridade; realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>– Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</li> <li>– Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar tarefas de síntese;</li> <li>– Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>– Elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>– Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>– Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>– Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Saber questionar uma situação;</li> <li>– Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<p><b>Indagador/ Investigador e Sistematizador/Organizador</b> <b>(A, B, C, D, F, H, I, J)</b></p> <p><b>Respeitador da diferença</b> <b>(A, B, E, F, H)</b></p> <p><b>Questionador e Comunicador</b> <b>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</b></p> <p><b>Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo</b> <b>(B, C, D, E, F, G, I, J)</b></p>
---	--	---	--	--

	alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.		<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>– Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>– Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>– Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>– Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>– Ser autónomo na realização de tarefas;</li> <li>– Colaborar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>– Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>– Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>– Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>	<p><b>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</b></p>
<b>Jogos</b>	<p>1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições de equilíbrio;</li> <li>• Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;</li> <li>• Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>• Lançamentos de precisão e à distância;</li> <li>• Pontapés de precisão e à distância.</li> </ul>			