

Planificação Anual • Educação Física 1.º Ano

1.º Período

MÊS ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)		PERFIL DO ALUNO	
				Ações estratégicas	Descritores
SETEMBRO	Área das atividades físicas	Jogos Participar em 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.	Deslocamentos e equilíbrios 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
		Caderno de Educação Física – Plano 1			

MÊS ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)		PERFIL DO ALUNO	
				Ações estratégicas	Descritores
OUTUBRO	Área das atividades físicas	Jogos Participar em 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.		Conhecedor / Sabedor / Culto / informado (A, B, G, I, J)
		Deslocamentos e equilíbrios 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.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.		Criativo / Expressivo (A, C, D, J)
		Perícias e manipulações 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.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.		Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
			Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.		Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
Caderno de Educação Física – Planos 2 e 3					

MÊS ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)		PERFIL DO ALUNO	
				Ações estratégicas	Descritores
NOVEMBRO	Área das atividades físicas	Jogos Participar em 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Conhecedor / Sabedor / Culto/ Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)	
		Deslocamentos e equilíbrios 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.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.		
		Perícias e manipulações 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.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.		
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.			
Caderno de Educação Física – Planos 4 e 5					

MÊS ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)		PERFIL DO ALUNO	
				Ações estratégicas	Descritores
DEZEMBRO	Área das atividades físicas	Jogos Participar em 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Conhecedor / Sabedor / Culto/ Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)	
		Perícias e manipulações 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.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.		
			Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.		
			Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.		
Caderno de Educação Física – Plano 6					

Planificação Anual • Educação Física 1.º Ano

2.º PERÍODO

MÊS ORGANIZADOR APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)		PERFIL DO ALUNO	
		Ações estratégicas	Descritores
JANEIRO	Área das atividades físicas Jogos Participar em 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. Deslocamentos e equilíbrios 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. Perícias e manipulações 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
	Caderno de Educação Física – Planos 7 e 8		

MÊS ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)		PERFIL DO ALUNO	
				Ações estratégicas	Descritores
FEVEREIRO	Área das atividades físicas	Jogos Participar em 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.		Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)
		Deslocamentos e equilíbrios 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.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.		Criativo / Expressivo (A, C, D, J)
		Perícias e manipulações 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.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.		Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
			Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.		Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
Caderno de Educação Física – Planos 9 e 10					

MÊS ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)		PERFIL DO ALUNO	
				Ações estratégicas	Descritores
MARÇO	Área das atividades físicas	Jogos Participar em 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.		Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)
		Perícias e manipulações 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.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.		Criativo / Expressivo (A, C, D, J)
			Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.		Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
			Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.		Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
		Caderno de Educação Física – Plano 11			

3.º PERÍODO

MÊS ORGANIZADOR APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)		PERFIL DO ALUNO		
		Ações estratégicas	Descritores	
ABRIL	Área das atividades físicas	Jogos Participar em 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. Deslocamentos e equilíbrios 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
		Caderno de Educação Física – Plano 12		

MÊS ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)		PERFIL DO ALUNO	
				Ações estratégicas	Descritores
MAIO	Área das atividades físicas	Jogos Participar em 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.		Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)
		Deslocamentos e equilíbrios 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.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.		Criativo / Expressivo (A, C, D, J)
		Perícias e manipulações 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.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.		Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
			Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.		Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
Caderno de Educação Física – Planos 13 e 14					

MÊS ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)		PERFIL DO ALUNO	
				Ações estratégicas	Descritores
JUNHO	Área das atividades físicas	Jogos Participar em 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.		Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)
		Deslocamentos e equilíbrios 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.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.		Criativo / Expressivo (A, C, D, J)
		Perícias e manipulações 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.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.		Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
			Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.		Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
Caderno de Educação Física – Planos 15 e 16					