

1º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 1º ano

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE) e Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PA)*

| TEMAS/<br>DOMÍNIOS                 | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E<br>ATITUDES  | AÇÕES ESTRATÉGICAS<br>ORIENTADAS PARA O PA   | DESCRITORES DO PA  | INSTRUMENTOS DE<br>AVALIAÇÃO  | N.º DE<br>AULAS        |
|------------------------------------|---|--|--|-------------------------------|------------------------|
| <b>PERÍCIA E MANIPULAÇÃO</b>       | 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</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>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> | Grelhas de observação/registo | Ao longo do ano letivo |
| <b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</b> | Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação  | <p>Em situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</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; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. Pro-</li> </ul> |  |                               |                        |

1º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 1º ano

| TEMAS/<br>DOMÍNIOS | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E<br>ATITUDES                              | AÇÕES ESTRATÉGICAS<br>ORIENTADAS PARA O PA   | DESCRITORES DO PA | INSTRUMENTOS DE<br>AVALIAÇÃO | N.º DE<br>AULAS |
|--------------------|---|--|-------------------|------------------------------|-----------------|
|                    | <p>para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação</p> | <p>porcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</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. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</li> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos</li> </ul> |                   |                              |                 |

## 1º Ciclo do Ensino Básico

## Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 1º ano

| TEMAS/<br>DOMÍNIOS | AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E<br>ATITUDES | AÇÕES ESTRATÉGICAS<br>ORIENTADAS PARA O PA  | DESCRITORES DO PA | INSTRUMENTOS DE<br>AVALIAÇÃO | N.º DE<br>AULAS |
|--------------------|--|---|-------------------|------------------------------|-----------------|
|                    |  | esforços de aperfeiçoamento próprio;<br>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. |                   |                              |                 |