Planificação Anual • Educação Física 1.º Ano

1.º Semestre

Ano letivo: 2026/ 2027

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO 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 homogéneos e heterogéneos, 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 homogéneos e heterogéneos, 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. **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 homogéneos e heterogéneos, 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 homogéneos e heterogéneos, 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 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. **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 homogéneos e heterogéneos, 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 homogéneos e heterogéneos, 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 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. **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.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)
			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: - 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 homogéneos e heterogéneos, 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 6			

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 homogéneos e heterogéneos, 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 homogéneos e heterogéneos, 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			

Planificação Anual • Educação Física 1.º Ano

2.º Semestre

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. **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 homogéneos e heterogéneos, 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 homogéneos e heterogéneos, 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 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. **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 homogéneos e heterogéneos, 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 homogéneos e heterogéneos, 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 11			

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 homogéneos e heterogéneos, 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 homogéneos e heterogéneos, 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. **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 homogéneos e heterogéneos, 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 homogéneos e heterogéneos, 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 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. **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 homogéneos e heterogéneos, 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 homogéneos e heterogéneos, 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 15 e 16			

Avaliação (transversal a todos os organizadores): Registos de aula e de avaliação, Autonomia, Empenho, Criatividade, Participação, Envolvência nas atividades, Respeito.