

## 1.º Semestre

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
SETEMBRO	Área das atividades físicas	<p><b>Jogos</b></p> <p>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.</p>	<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>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)</p>
		<p><b>Deslocamentos e equilíbrios</b></p> <p>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.</p>	<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, 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, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul>	<p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>
<p><b>Caderno de Educação Física - Plano 1</b></p>				



MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
OUTUBRO	Área das atividades físicas	<p><b>Jogos</b> 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.</p> <p><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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p><b>Perícias e manipulações</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>	<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 homogêneos e heterogêneos, 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, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul>	<p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
		<b>Caderno de Educação Física – Planos 2 e 3</b>		

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
<b>NOVEMBRO</b>	<b>Área das atividades físicas</b>	<p><b>Jogos</b> 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.</p> <p><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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p><b>Perícias e manipulações</b></p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p><b>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:</b> - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b> - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p>	<p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
		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>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <p>- apreciar os seus desempenhos;</p> <p>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</p>	Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
<b>Caderno de Educação Física – Planos 4 e 5</b>				

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
DEZEMBRO	Área das atividades físicas	<p><b>Jogos</b></p> <p>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.</p> <p><b>Perícias e manipulações</b></p> <p>Realizar ações motoras básicas com aparelhos</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <p>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</p> <p>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p><b>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:</b></p> <p>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</p> <p>- resolver problemas em situações de jogo;</p>	<p>Concedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p>

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
		portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>
<b>Caderno de Educação Física – Plano 6</b>				

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
NEI	Área das atividades	<p><b>Jogos</b></p> <p>Participar em jogos ajustando a iniciativa</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> </ul>	<p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado</p>

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
	<b>físicas</b>	<p>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.</p> <p><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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p><b>Perícias e manipulações</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>	<p>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p><b>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:</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, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul>	<p>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>
<b>Caderno de Educação Física – Planos 7 e 8</b>				

# 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	<p><b>Jogos</b> 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.</p> <p><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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p><b>Perícias e manipulações</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>	<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 homogêneos e heterogêneos, 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, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul>	<p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>
		<p><b>Caderno de Educação Física – Planos 9 e 10</b></p>		

Ano letivo 2024/2025

1º ano

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
MARÇO	Área das atividades físicas	<p><b>Jogos</b> 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.</p> <p><b>Perícias e manipulações</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>	<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 homogêneos e heterogêneos, 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, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> </ul>	<p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
			- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	
<b>Caderno de Educação Física – Plano 11</b>				

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
<b>ABRIL</b>	<b>Área das atividades físicas</b>	<p><b>Jogos</b> 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.</p> <p><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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	<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 homogêneos e heterogêneos, 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, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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> </ul>	<p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
			<p>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <p>- apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</p>	Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
<b>Caderno de Educação Física – Plano 12</b>				

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
MAIO	Área das atividades físicas	<p><b>Jogos</b></p> <p>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.</p> <p><b>Deslocamentos e equilíbrios</b></p> <p>Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <p>- estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p><b>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:</b></p> <p>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p>	<p>Conhecedor / Sabedor / Culto/ Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p>

Ano letivo 2024/2025

1º ano

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
		<p>movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p><b>Perícias e manipulações</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>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>
<b>Caderno de Educação Física – Planos 13 e 14</b>				

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
JUNHO	Área das atividades físicas	<p><b>Jogos</b> 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</p>	<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>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J)</p>

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	PERFIL DO ALUNO	
			Ações estratégicas	Descritores
		<p>básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p><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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p><b>Perícias e manipulações</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>	<p><b>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:</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, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul>	<p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>
<b>Caderno de Educação Física – Planos 15 e 16</b>				