



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

DEPARTAMENTO CURRICULAR 1.º CEB

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1.º ANO

N.º de aulas previstas  
1º Período: 16

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Perícias e Manipulações	LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
	RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.	Criativo (A, C, D, J)
	RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
	MANTER uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressaltado da bola no chão.	Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)
Deslocamentos e Equilíbrios	DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada..	Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)
	PRATICAR jogos fazendo: Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade;	Autoavaliador (transversal às áreas)
Jogos	Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;	Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)
	Lançamentos de precisão e à distância;	Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)
	Pontapés de precisão e à distância.	



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS**  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1.º ANO

N.º de aulas previstas  
2º Período: 15

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Perícias e Manipulações	<p>LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <p>PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado</p> <p>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo</p> <p>(A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico</p> <p>(A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador</p> <p>(C, D, F, H, I)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro</p> <p>(A, B, E, F, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador</p> <p>(B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/ autónomo</p> <p>(C, D, E, F, G, I, J)</p>



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS**  
**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

ANO LETIVO 2023/2024

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: <b>Conhecimento, Capacidades e Atitudes</b>	Descritores do perfil dos alunos
Deslocamentos e Equilíbrios	<p>PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p>Em concurso individual ou estafetas:</p> <p>Em concurso individual ou estafeta, ROLAR</p> <p>O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p> <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <p>RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>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.</p> <p>CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</p> <p>SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</p>	



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS**  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Jogos	<p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <p>RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>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.</p> <p>CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</p> <p>SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão</p> <p>PRATICAR jogos fazendo:</p> <p>Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade;</p> <p>Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</p> <p>Lançamentos de precisão e à distância;</p> <p>Pontapés de precisão e à distância.</p>	



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS**  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1.º ANO

N.º de aulas previstas

3º Período: 15

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Perícias e Manipulações	<p>LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p> <p>Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.</p> <p>DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</p> <p>LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <p>PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p>



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS**  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Deslocamentos e Equilíbrios	<p>Em concurso a pares:</p> <p>CABECEAR um «balão» (l ançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</p> <p>PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p>Em concurso individual ou estafetas:</p> <p>Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p> <p>Deslocamentos e Equilíbrios ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.</p> <p>DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.</p> <p>DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.</p>	

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS**  
**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

ANO LETIVO 2023/2024



Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
<p>Jogos</p>	<p>DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.</p> <p>PRATICAR jogos fazendo:</p> <p>Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade;</p> <p>Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</p> <p>Lançamentos de precisão e à distância;</p> <p>Pontapés de precisão e à distância.</p>	