

Escola Básica do Carmo

2025-2026

Planificação Anual – EF 1º ano

DOMÍNIO	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</p>	<p>BLOCO 1</p> <p>Em concurso individual:</p> <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.</p> <p>para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -estabelecer relações intra e interdisciplinares; -utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> -participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. -resolver problemas em situações de jogo; -explorar materiais; 	<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>

	<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 style="text-align: center;">Em concurso individual:</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>LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).</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>-explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <p>-apreciar os seus desempenhos; -identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p>-utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; -descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>-realizar tarefas de síntese; -realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; -elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>-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.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>-saber questionar uma situação; -desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p>	<p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> -cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; -cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; -aplicar as regras de participação, combinadas na turma; -agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; -respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; -ser autónomo na realização de tarefas; -colaborar na preparação e organização dos materiais. 	
<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>	<p>BLOCO 2</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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> -conhecer e aplicar cuidados de higiene; -conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; -conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; -promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	

SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.
SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.

Em concurso individual, com patins:

MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.

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.

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.

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.

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.

Em percursos que integrem várias habilidades:

SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.

	<p>SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p>DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p> <p>Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</p>		
<p>JOGOS</p>	<p>BLOCO 4</p> <p>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <p>Posições de equilíbrio;</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>		

