



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

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
	RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.	(A, B, G, I, J)
	RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação	Criativo (A, C, D, J)
	MANTER uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
Deslocamentos e Equilíbrios	DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada..	Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)
	PRATICAR jogos fazendo: Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade;	Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)
Jogos	Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;	Autoavaliador (transversal às áreas)
	Lançamentos de precisão e à distância;	Participativo/ colaborador
	Pontapés de precisão e à distância.	(B, C, D, E, F) Responsável/ autónomo



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
		(C, D, E, F, G, I, J)

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1.º ANO

N.º de aulas previstas
2º Período: 15



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

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
	RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.	(A, B, G, I, J) Criativo
	LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.	(A, C, D, J) Crítico/Analítico
	ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.	(A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador
	PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.	(C, D, F, H, I) Respeitador da diferença/ do outro
	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.	(A, B, E, F, H) Autoavaliador (transversal às áreas)
	Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.	Participativo/ colaborador
	Em concurso a pares:	(B, C, D, E, F) Responsável/ autónomo
	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.	(C, D, E, F, G, I, J)
	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.	



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

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



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

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



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
	Pontapés de precisão e à distância.	



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

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	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 ressalto da bola no chão.	Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)
	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)
	LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.	Autoavaliador (transversal às áreas)
	ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.	Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)
	PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.	Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)
	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.	
	Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.	



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Deslocamentos e Equilíbrios	Em concurso a pares: 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. 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. Em concurso individual ou estafetas: Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. Deslocamentos e Equilíbrios 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.	



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Jogos	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. PRATICAR jogos fazendo: Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; Lançamentos de precisão e à distância; Pontapés de precisão e à distância.	