

Planificação Geral
2025/2026

Disciplina

Educação Física

Ano: 1.º

1º semestre		2º semestre	
Nº de aulas previstas	28,5h	Nº de aulas previstas	25,5h
Aprendizagens			
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. 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 para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.		Jogos - Participar em jogos, cumprindo regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.	

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios de aprendizagem	Ponderação	CrITÉrios de avaliação
Perícias e Manipulações	30%	Compreensão Apropriação Rigor Clareza
Deslocamentos e equilíbrios	30%	Raciocínio Reflexão Criatividade
Jogos	40%	Responsabilidade Participação Cooperação