

1.º Ano Disciplina: **Educação Física** Ensino: **Básico** Ano Letivo **2025/2026**

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

ANU AL		Nº Aulas Previs tas (horas)
<ul style="list-style-type: none">• Perícia e Manipulação. • Deslocamentos e equilíbrios. • Jogos.		18h 30m (1ºperíodo)
		15 h30m (2ºperíodo)
		15h30m (3ºperíodo)
Subtotal		49h 30min
Avaliação Sumativa		3h
TOTAL		52h30m



EDUCAÇÃO FÍSICA– 1º CICLO

CrITÉrios de AvaliaÇão	AvanÇado	Intermédio	Elementar	Inicial
Desenvolve e aplica o nÍvel funcional das capacidades condicionais e coordenativas	Cria exercÍcios que otimizam o seu desempenho motor. Desenvolve processos de organizaÇão, controlo e regulaÇão do movimento.	Experimenta exercÍcios, que otimizam o seu desempenho motor. Verifica processos de organizaÇão, controlo e regulaÇão do movimento.	Pratica exercÍcios básicos que otimizam o seu desempenho motor. Utiliza processos de organizaÇão, controlo e regulaÇão do movimento.	Repete exercÍcios básicos.
Desenvolve a cooperaÇão com os companheiros nos jogos e exercÍcios compreendendo e aplicando regras, usando princÍpios de cordialidade e respeito	Planifica estratégias de grupo para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando tica e espÍrito desportivo.	Seleciona estratégias, para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando tica e espÍrito desportivo.	Aplica estratégias para atingir objetivos, reconhecendo algumas regras e revelando espÍrito desportivo.	Identifica estratégias cooperando com os colegas e recordando as regras.
Participa no aperfeiÇamento das suas habilidades nos diferentes tipos de atividades, realizando-as oportunamente com correÇão	Integra a compreensão clara das diferentes atividades, desenvolvendo as suas habilidades com empenho.	Conclui as diferentes atividades com autocorreÇão, experimentando o aperfeiÇamento das suas habilidades.	Pratica atividades, com tentativas de autocorreÇão, aperfeiÇando as suas habilidades.	Realiza as atividades, demonstrando

SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

A Classificação Final (CF) resulta da Média Final (MF) das classificações de todas as avaliações sumativas (AvS) realizadas.

Aluno	1ºPeríodo				2ºPeríodo					3ºPeríodo				1º P		2ºP		3ºP	
	AvS 1	AvS 2	AvS 3	...	AvS ...	AvS ...	AvS ...	AvS	AvS ...	AvS ...	AvS	MF	CF	MF	CF	MF	CF
														Média de todas as AvS do 1.ºP		Média de todas as AvS até ao fim do 2.ºP		Média de todas as AvS	