

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

**PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO**

<b>ANUAL</b>		<b>Nº Aulas Previstas (horas)</b>
<b>Perícias e Manipulações</b> 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.		<b>18 h 30 min (1º período)</b>
<b>Deslocamentos e Equilíbrios</b> Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.		<b>15h 30 min (2º período)</b>
<b>Jogos</b> Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.		<b>15h 30 min (3º período)</b>
	<b>Subtotal</b>	<b>49 h 30 min</b>
	<b>Avaliação Sumativa</b>	<b>3h</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>52 h 30 min</b>



EDUCAÇÃO FÍSICA– 1º CICLO

<b>CrITÉrios de AvaliaÇão</b>	<b>AvanÇado</b>	<b>Intermédiao</b>	<b>Elementar</b>	<b>Inicial</b>
<b>Desenvolve e aplica o nÍvel funcional das capacidades condicionais e coordenativas</b>	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.
<b>Desenvolve a cooperaÇão com os companheiros nos jogos e exercÍcios compreendendo e aplicando regras, usando princÍpios de cordialidade e respeito</b>	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.
<b>Participa no aperfeiÇamento das suas habilidades nos diferentes tipos de atividades, realizando-as oportunamente com correÇão</b>	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	