AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AUGUSTO CABRITA
Sede: Escola Secundária Augusto Cabrita – Rua Maria Lamas - 2830-088 Barreiro
Telefone: 212059220 - FAX: 212059228 - Email: direcao@aeaugustocabrita.pt
EB1 Américo Marinho – EB1 nº6 Barreiro – EB1 Nº5 Barreiro

PLANIFICAÇÃO ANUAL EDUCAÇÃO FÍSICA 1.º Semestre ano letivo 2026/ 2027

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO Descritores
SETEMBRO	**Área das atividades físicas**	**Jogos** 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. **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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **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:** - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - 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. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO Descritores
OUTUBRO	**Área das atividades físicas**	**Jogos** 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. **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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. **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.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **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:** - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - 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. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto / informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO Descritores
NOVEMBRO	**Área das atividades físicas**	**Jogos** 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. **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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. **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.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **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:** - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - 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. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto/ Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO Descritores
DEZEMBRO	**Área das atividades físicas**	**Jogos** 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. **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.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **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:** - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - 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. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto/ Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO Descritores
JANEIRO	**Área das atividades físicas**	**Jogos** 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. **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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. **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.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **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:** - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - 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. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

2º Semestre

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO Descritores
FEVEREIRO	**Área das atividades físicas**	**Jogos** 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. **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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. **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.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **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:** - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - 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. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO Descritores
MARÇO	**Área das atividades físicas**	**Jogos** 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. **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.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **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:** - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - 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. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO Descritores
ABRIL	**Área das atividades físicas**	**Jogos** 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. **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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **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:** - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - 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. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto/ Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO Descritores
MAIO	**Área das atividades físicas**	**Jogos** 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. **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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. **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.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **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:** - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - 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. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

MÊS	ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)	Ações estratégicas	PERFIL DO ALUNO Descritores
JUNHO	**Área das atividades físicas**	**Jogos** 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. **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, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. **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.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **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:** - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** - 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. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

Elaborado em 23/09/2026

Aprovado em 7/10/2026