

TEMA Conteúdos de Aprendizagem	AE: OBJETIVOS ESSENCIAIS DA APRENDIZAGEM CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	PRÁTICAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM Devem ser criadas condições de aprendizagem para que os alunos, em experiências individuais e de grupo, tenham oportunidade de:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
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.	<p>1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • resistência geral; • velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; • flexibilidade; • controlo de postura; • equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado; 	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo (A, C, D, J)	<ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação para diferentes registos • Listas de verificação • Comentário crítico • Registo de vídeos • Trabalhos realizados por iniciativa do aluno • Grelhas de avaliação

		<ul style="list-style-type: none"> • controlo da orientação espacial; • ritmo; • agilidade. <p>2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.</p>	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	
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	<p>3. Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p>	Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)	<ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação para diferentes registos • Listas de verificação • Comentário crítico • Registo de vídeos • Trabalhos realizados por iniciativa do aluno

	possibilitadas pela situação.			•Grelhas de avaliação
Jogos	<p>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.</p>	<p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Grelhas de observação para diferentes registos •Listas de verificação •Comentário crítico •Registo de vídeos •Trabalhos realizados por iniciativa do aluno •Grelhas de avaliação 	<ul style="list-style-type: none"> •Grelhas de avaliação

Atividades rítmicas expressivas (Dança)	Combinar deslocamentos, movimentos não-locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	<ul style="list-style-type: none"> •Grelhas de observação para diferentes registos •Listas de verificação •Comentário crítico •Registo de vídeos •Trabalhos realizados por iniciativa do aluno •Grelhas de avaliação
Percursos na natureza	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e			<ul style="list-style-type: none"> •Grelhas de observação para diferentes registos •Listas de verificação •Comentário crítico •Registo de vídeos



Planificação Educação e Expressão Físico-Motora 2.º ano
2025/2026

	respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.		<ul style="list-style-type: none">•Trabalhos realizados por iniciativa do aluno•Grelhas de avaliação
--	---	--	---