

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO MONTE DE CAPARICA

Departamento de 1ºciclo

Planificação anual de Educação Física

1.º ano

1º Semestre – 11/set/2026 a 25/jan/2027

1º Semestre – 11/set/2026 a 25/jan/2027		
Domínios / Organizadores		Tempos Letivos
Domínio / Organizador / Título Perícias e Manipulações • Lançar, receber e driblar uma bola		A definir
• Rodar o arco		
Domínio / Organizador / Título Deslocamentos e Equilíbrios • Rastejar		A definir
• Rolar sobre si próprio		
• Fazer cambalhota à frente		
• Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados		
Domínio / Organizador / Título Jogos • Praticar jogos infantis, realizando posições de equilíbrio		A definir
• Praticar jogos infantis, realizando deslocamentos em corrida com “fintas” e “mudanças de direção” e de velocidade		
• Praticar jogos infantis, realizando combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas		
• Observação direta		
		Nº de tempos previstos no 1º Semestre

2º Semestre – 1/fev/2027 a 30/jun/2027

Domínios / Organizadores			Tempos Letivos
Domínio / Organizador / Título Perícias e Manipulações			A definir
• Subir e descer o espaldar			
• Sustentar e cabecear um balão			
Domínio / Organizador / Título Deslocamentos e Equilíbrios			A definir
• Marchar sobre os patins			
• Deslizar de cócoras			
• Subir para um plano superior (mesa ou plinto)			
• Suspender e balançar numa barra, saindo em equilíbrio			
• Deslizar sentado e deitado em prancha sobre o skate			
Domínio / Organizador / Título Jogos			A definir
• Praticar jogos infantis, realizando lançamentos de precisão e à distância			
• Praticar jogos infantis, realizando pontapés de precisão e à distância			
• Observação direta			
Nº de tempos previstos no 2º Semestre			