



**APRENDIZAGENS ESSENCIAIS**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**1.º ANO**





1º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## INTRODUÇÃO

---

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1.º Ciclo do Ensino Básico pretendem garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, exigidas pelos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam este nível etário. Importa que as crianças nesta fase possam aprender e aperfeiçoar as habilidades mais significativas e fundamentais para aprendizagens futuras, quer através de formas típicas da infância - atividades lúdicas e expressivas - quer através de práticas que as favoreçam num plano social e relacional.

---

A organização do currículo por blocos garante a construção de um patrimônio de competência motora essencial para as aprendizagens nas diferentes áreas das atividades físicas, codificadas, que se realizam nos anos seguintes.

De forma a preservar a coerência com a organização prevista no currículo nacional e garantir a adequação ao *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (DGE, 2017), salvaguardando a importância do tempo como fator essencial da aprendizagem, em especial nas idades mais baixas, no 1.º ano devem ser consideradas como competências essenciais as relativas aos blocos de *Perícias e Manipulações* e de *Deslocamentos e Equilíbrios* indicadas para esse ano de escolaridade.

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:
  - 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;
  - Controlo da orientação espacial;

- 
- Ritmo;
  - Agilidade.
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 com o professor.
  3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da [Introdução Geral](#), de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

ÁREAS DE  
COMPETÊNCIAS  
DO PERFIL DOS  
ALUNOS (ACPA)

**A**

Linguagens e textos

**B**

Informação e  
comunicação

**C**

Raciocínio e resolução  
de problemas

**D**

Pensamento crítico e  
pensamento criativo

**E**

Relacionamento  
interpessoal

**F**

Desenvolvimento  
pessoal e autonomia

**G**

Bem-estar, saúde e  
ambiente

**H**

Sensibilidade estética e  
artística

**I**

Saber científico,  
técnico e tecnológico

**J**

Consciência e domínio  
do corpo

## OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

### ORGANIZADOR

### AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

### AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

### DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS

#### ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, relativas ao 1.º ano de escolaridade, através de 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.

Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º ano de escolaridade; 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.

Consulte o [Anexo 1](#) para conhecer as orientações e os objetivos programáticos para o 1.º ano de escolaridade.

#### 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.

Conhecedor/  
sabedor/  
culto/  
informado  
(A, B, G, I, J)

#### Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, 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.

Criativo/  
Expressivo  
(A, C, D, J)

#### Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:

- apreciar os seus desempenhos;
- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;

Crítico/Analítico e  
Autoavaliador/  
Heteroavaliador  
(Transversal a todas  
as áreas)

**ORGANIZADOR****AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES**

O aluno deve ficar capaz de:

**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO  
ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS  
ALUNOS**

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRIPTORIOS  
DO PERFIL DOS  
ALUNOS**

- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;
- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:**

- realizar tarefas de síntese;
- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;
- elaborar planos gerais, esquemas.

**Indagador/  
Investigador e  
Sistematizador/  
Organizador  
(A, B, C, D, F, H, I,  
J)**

**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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.

**Respeitador da  
diferença  
(A, B, E, F, H)**

**ORGANIZADOR****AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES**

O aluno deve ficar capaz de:

**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO  
ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS  
ALUNOS**

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRITORES  
DO PERFIL DOS  
ALUNOS****Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:**

- saber questionar uma situação;
- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.

**Questionador e Comunicador**

(A, B, D, E, F, G, H, I, J)

**Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:**

- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;
- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;
- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;
- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
- ser autónomo na realização de tarefas;
- colaborar na preparação e organização dos materiais.

**Participativo/  
colaborador/  
Cooperante/  
Responsável/  
Autónomo**

(B, C, D, E, F, G, I, J)

**Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:**

- conhecer e aplicar cuidados de higiene;
- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;
- promover o gosto pela prática regular de atividade física.

**Cuidador de si e do outro**

(B, E, F, G)