Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações Estratégicas/ Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	**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. **1º e 2º anos:** **Em concurso individual**: 1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. 2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível). 3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. 4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. 5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. 6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. **Em concurso a pares:** 7. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.	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 que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das	1.º e 2.º semestres

	8. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. 9. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. **Em concurso individual ou estafeta:** 1. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. **2. º ano** **Em concurso individual:** 1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 2. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada. 3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento. 4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos. 5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos. 6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar. **Em concurso individual ou estafeta:** 7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola. 8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés. **Em concurso a pares:** 9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro. 10. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver. **<u>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</u>**	suas aprendizagens; - 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. - 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: - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	

	Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em apare lhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. **1.º e 2.º ANOS** **Em concurso individual, com patins:** 1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio. 2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo. 3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar. 4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente. 5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento. **Em percursos que integrem várias habilidades:** 6. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão. 7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio. 8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. 9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. **Em concurso individual.** 10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.		

	2.º ANO **Em percursos que integrem várias habilidades:** 1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. 2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal. 3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada. 4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos. 5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas. 7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança. 8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar. 9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores. **Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:** 10. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos. 11. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada. Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes: 12. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. 13. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize. 14. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.		

	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 fundamentai, com oportunidade e correção de movimentos. **JOGOS** **1.º e 2.º ANOS** 1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: •Posições de equilíbrio; •Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade; •Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; •Lançamentos de precisão e à distância; •Pontapés de precisão e à distância.		

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Formativa:	**Instrumentos:** • Diagnósticos de situação (determinação de pontos de partida para o desenvolvimento de um trabalho); • Questões orais; • Observação direta; • Observação estruturada das intervenções dos alunos (correção linguística, adequação, clareza, organização de ideias, …); • Observação do funcionamento dos grupos de equipa; • Discussão / debate em turma; • Coavaliação entre pares; • Autoavaliação regulada: - Autocorreção (abordagem positiva do erro); - Explicitação / Negociação dos critérios de avaliação; - Portfólio (em suporte físico ou digital);

	- Rubrica (em suporte físico ou digital); - Registo de áudio e/ou de vídeo; - Relatório de uma atividade/projeto.
Sumativa:	**Instrumentos:** • Questões orais; • Observação direta; • Observação estruturada das intervenções dos alunos (correção linguística, adequação, clareza, organização de ideias, …); • Observação do funcionamento dos grupos de equipa; • Discussão / debate em turma; • Coavaliação entre pares: • Autoavaliação regulada: - Autocorreção (abordagem positiva do erro); - Explicitação / Negociação dos critérios de avaliação; - Portfólio (em suporte físico ou digital); - Rubrica (em suporte físico ou digital); - Registo de áudio e/ou de vídeo; - Relatório de uma atividade/projeto.
Nota: No início de cada semestre, o(a) professor(a) dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	

Estratégias / Recursos

→ **Estratégias:**

• Abordagem dos conteúdos de cada área do saber, associando-os a situações e problemas presentes no quotidiano da vida do aluno ou presentes no meio sociocultural e geográfico em que se insere, recorrendo a materiais e recursos diversificados;

• Organização do ensino prevendo a experimentação de técnicas, instrumentos e formas de trabalho diversificados, promovendo intencionalmente, na sala de aula ou fora dela, atividades de observação, questionamento da realidade e integração de saberes;

• Organização e desenvolvimento de atividades cooperativas de aprendizagem, orientadas para a integração e troca de saberes, a tomada de consciência de si, dos outros e do meio e a realização de projetos intra ou extraescolares;

• Organização do ensino prevendo a utilização crítica de fontes de informação diversas e das tecnologias da informação e comunicação;

• Promoção de modo sistemático e intencional, na sala de aula e fora dela, de atividades que permitam ao aluno fazer escolhas, confrontar pontos de vista, resolver problemas e tomar decisões com base em valores;

• Criação na escola de espaços e tempos para que os alunos intervenham livre e responsavelmente;

• Valorização, na avaliação das aprendizagens do aluno, do trabalho de livre iniciativa, incentivando a intervenção positiva no meio escolar e na comunidade.

→ **Recursos:**

Colchões; Banco sueco; Plinto; Espaldar; Arcos; Cordas; Bolas; Raquetas; Mapas; Computadores com ligação à internet; Impressora; Projetor; …