

**Quadro 1**

| TEMA/DOMÍNIO                       | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS<br>(Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ações Estratégicas/<br>Atividades orientadas para o perfil dos alunos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Calendarização                                |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> | <p><b>Jogos</b><br/>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><b>Deslocamentos e equilíbrios</b><br/>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.</p> <p><b>Perfícias e manipulações</b><br/>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> | <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b><br/>-realizar tarefas de síntese;<br/>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;<br/>- elaborar planos gerais, esquemas.<br/>- saber questionar uma situação;<br/>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b><br/>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;<br/>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;<br/>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;<br/>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b><br/>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;<br/>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;<br/>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;<br/>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> | <p>Ao longo do ano</p> <p>1º /2º semestre</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ser autónomo na realização de tarefas;</li> <li>- colaborar na preparação e organização dos materiais;</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> </ul> <p>promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Quadro 2

| Avaliação                                                                                                                                       |                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Modalidades                                                                                                                                     | Instrumentos                                                                      |
| <b>Diagnóstica</b><br><br><b>Formativa</b><br><br><b>Sumativa</b>                                                                               | Observação direta<br>Trabalho individual<br>Trabalho a pares<br>Trabalho de grupo |
| <b>Nota:</b> no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar. |                                                                                   |
| Estratégias / Recursos                                                                                                                          |                                                                                   |
| Vestuário e calçado adequado.<br>Materiais de desporto.                                                                                         |                                                                                   |