



Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações Estratégicas/ Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das 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. 	<p>Ao longo do ano</p> <p>1º /2º semestre</p>

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações Estratégicas/ Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Ao longo do ano</p> <p>1º /2º semestre</p>

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações Estratégicas/ Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Ao longo do ano</p> <p>1º /2º semestre</p>

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Diagnóstica Formativa Sumativa	Observação direta Trabalho individual Trabalho a pares Trabalho de grupo
Nota: 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. Materiais de desporto.	