

**Quadro 1**

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

	<p>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.</p> <p>9. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p><b>Em concurso individual ou estafeta:</b></p> <p>1.ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-a na trajetória pretendida.</p> <p><b>2.º ano</b></p> <p><b>Em concurso individual:</b></p> <p>1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</p> <p>5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</p> <p>6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</p> <p><b>Em concurso individual ou estafeta:</b></p> <p>7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</p> <p>8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</p> <p><b>Em concurso a pares:</b></p> <p>9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</u></b></p>	<p>suas aprendizagens;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem.</li> <li>- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p>- Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	
--	---	--	--

	<p>Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p><b>1.º e 2.º ANOS</b>  <b>Em concurso individual, com patins:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> <p><b>Em percursos que integrem várias habilidades:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</li> <li>8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</li> <li>9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</li> </ol> <p><b>Em concurso individual.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</li> </ol>		
--	--	--	--

	<p><b>2.º ANO</b></p> <p><b>Em percursos que integrem várias habilidades:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</li> <li>2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</li> <li>3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.</li> <li>4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</li> <li>5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</li> <li>7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</li> <li>8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.</li> <li>9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</li> </ol> <p><b>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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:</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>14. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</li> </ol>		
--	--	--	--

	<p style="text-align: center;"><b><u>JOGOS</u></b></p> <p>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>JOGOS</b> <b>1.º e 2.º ANOS</b></p> <p>1.Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Posições de equilíbrio;</li> <li>•Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;</li> <li>•Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>•Lançamentos de precisão e à distância;</li> <li>•Pontapés de precisão e à distância.</li> </ul>		
--	--	--	--

**Quadro 2**

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
<p><b>Formativa:</b></p>	<p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnósticos de situação (determinação de pontos de partida para o desenvolvimento de um trabalho);</li> <li>• Questões orais;</li> <li>• Observação direta;</li> <li>• Observação estruturada das intervenções dos alunos (correção linguística, adequação, clareza, organização de ideias, ...);</li> <li>• Observação do funcionamento dos grupos de equipa;</li> <li>• Discussão / debate em turma;</li> <li>• Coavaliação entre pares;</li> <li>• Autoavaliação regulada: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autocorreção (abordagem positiva do erro);</li> <li>- Explicitação / Negociação dos critérios de avaliação;</li> <li>- Portfólio (em suporte físico ou digital);</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rubrica (em suporte físico ou digital);</li> <li>- Registo de áudio e/ou de vídeo;</li> <li>- Relatório de uma atividade/projeto.</li> </ul>
<b>Sumativa:</b>	<p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questões orais;</li> <li>• Observação direta;</li> <li>• Observação estruturada das intervenções dos alunos (correção linguística, adequação, clareza, organização de ideias, ...);</li> <li>• Observação do funcionamento dos grupos de equipa;</li> <li>• Discussão / debate em turma;</li> <li>• Coavaliação entre pares;</li> <li>• Autoavaliação regulada: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autocorreção (abordagem positiva do erro);</li> <li>- Explicitação / Negociação dos critérios de avaliação;</li> <li>- Portfólio (em suporte físico ou digital);</li> <li>- Rubrica (em suporte físico ou digital);</li> <li>- Registo de áudio e/ou de vídeo;</li> <li>- Relatório de uma atividade/projeto.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Nota:</b> No início de cada semestre, o(a) professor(a) dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
<b>Estratégias / Recursos</b>	
<p>→ <b>Estratégias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• 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;</li> <li>• 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;</li> <li>• Organização do ensino prevendo a utilização crítica de fontes de informação diversas e das tecnologias da informação e comunicação;</li> <li>• 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;</li> <li>• Criação na escola de espaços e tempos para que os alunos intervenham livre e responsabilmente;</li> <li>• Valorização, na avaliação das aprendizagens do aluno, do trabalho de livre iniciativa, incentivando a intervenção positiva no meio escolar e na comunidade.</li> </ul> <p>→ <b>Recursos:</b></p> <p>Colchões; Banco sueco; Plinto; Espaldar; Arcos; Cordas; Bolas; Raquetas; Mapas; Computadores com ligação à internet; Impressora; Projetor; ...</p>	

