



Quadro 1

Tema/ Domínio	ARTICULAÇÃO VERTICAL (Conteúdos / Competências considerados pré-requisitos)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações Estratégicas/ Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do Perfil dos alunos	Calendarização
Bloco 3 - Ginástica	SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos).	<p>• Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> <p>Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade. 3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio. 4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. 6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo. 7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda. 	<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>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p>	1º semestre

		<p>8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.</p> <p>9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.</p> <p>10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p>11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.</p> <p>14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p>	<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>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. <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos 	<p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>	<p>2º semestre</p>
	<p>Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. Regressar à posição inicial pela ação inversa. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros). SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.</p>	<p>• Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas ao 4.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> <p>Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:</p> <p>1. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida.</p> <p>2. SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente.</p> <p>3. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com</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. <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos 	<p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitado da diferença (A, B, E, F, H)</p>	

	<p>COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».</p> <p>LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.</p> <p>LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.</p>	<p>meia-volta, com receção equilibrada.</p> <p>4. SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com receção equilibrada.</p> <p>5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.</p> <p>6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.</p> <p>7. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).</p>	<p>companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p>		
<p>Bloco 4 – Jogos</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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>Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</p> <p>No jogo do MATA, com bola ou ringue:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate. 2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário. 3. Optar por INTERCETAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <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; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; 	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>1º semestre</p>

<p>Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes: CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.</p> <p>Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.</p>	<p>Em concurso individual e ou a pares (Futebol):</p> <p>4. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo.</p> <p>5. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação.</p> <p>6. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.</p> <p>No jogo da ROLHA: Na situação de atacante («caçador»):</p> <p>7. Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;</p> <p>8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem». Em situação de defesa:</p> <p>9. FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;</p> <p>10. Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».</p>	<p>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>- Ser autônomo na realização de tarefas;</p> <p>- Colaborar na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	
	<p>No jogo «PUXA-EMPURRA»:</p> <p>11. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.</p> <p>12. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente.</p> <p>13. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para</p>			<p>2º semestre</p>

		<p>passar ao ataque.</p> <p>Em concurso individual:</p> <p>14. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés).</p> <p>15. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.</p> <p>16. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.</p> <p>Em CORRIDA DE ESTAFETAS:</p> <p>17. realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>18. com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p> <p>Em concurso individual de Voleibol:</p> <p>19. SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p>			
		<p>Participar nos JOGOS, relativos ao 4.º ano de escolaridade, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</p> <p>Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE</p>			

<p>Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.</p> <p>RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar.</p> <p>Em concurso/exercício individual e ou a pares: 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>Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada.</p>	<p>PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. 2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto. 3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola. <p>Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 × 1 ou 5 × 2) e de jogo de Futebol 4 × 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade. 5. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por: <ol style="list-style-type: none"> 1. REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance; 2. PASSAR a um companheiro desmarcado; 3. CONDUZIR a bola na direção da baliza, para REMATAR (se, entretanto, conseguiu posição) ou PASSAR. 6. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola. 7. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido. 8. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado. <p>No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por: 			
---	---	--	--	--

	<p>Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.</p>	<p>6. PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção; 7. PASSAR a um companheiro em posição favorável. 10. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque») 11. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola. 12. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCETAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.</p> <p>Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares: 13. impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada.</p> <p>Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede): 14. JOGAR com os companheiros efetuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>			
<p>Bloco 7 – Percursos na natureza (opcional)</p>		<p>Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</p> <p>Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.</p>			<p>2º semestre</p>

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
<u>Formativa</u>	Diagnósticos de situação (determinação de pontos de partida para o desenvolvimento de um trabalho, de um módulo, ...) 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;
<u>Sumativa</u>	- Testes - Trabalhos individuais (teórico e/ou prático) - Trabalho de grupo (teórico e/ou prático) - Apresentações orais - Portefólio (em suporte físico e/ou digital); - Rubrica (em suporte físico e/ ou digital); - Registo de áudio e/ou de vídeo; - Relatório de uma atividade/projeto;
Nota: no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
<ul style="list-style-type: none">• 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 responsabilmente;
- valorização, na avaliação das aprendizagens do aluno, do trabalho de livre iniciativa, incentivando a intervenção positiva no meio escolar e na comunidade.

Colchões; banco sueco; plinto; espaldar; arcos; cordas; bolas, raquetes e mapas; computadores com ligação à internet; Impressora; Projetor...