

<p>da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</p> <p>3.2. 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>3.3. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p>4. Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p> <p style="text-align: center;">JOGOS</p> <p>1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <p>- posições de equilíbrio;</p>	<p>Respeitador da diferença</p> <p>(A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo</p> <p>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro</p> <p>(B, E, F, G)</p>	<p>qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	<p>– aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>– aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>–promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</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>
---	--	---	---

Domínios/ Temas e Conteúdos	Descritores	Aprendizagens Essenciais (AE):	Estratégias/Ações
<p style="text-align: center;">PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</p> <p>2. Em concurso individual:</p> <p>2.1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>2.2. 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).</p>	<p>Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado</p> <p>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/Expressivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>– estabelecer relações intra e interdisciplinares;</p> <p>– utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que</p>

<p>2.3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <p>2.4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.5. 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.</p> <p>2.6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p>	<p>(A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador</p> <p>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Respeitador da diferença</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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>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 style="text-align: center;">DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p> <p>1.2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>1.4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>1.5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.</p> <p>1.6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</p> <p>1.7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</p>	<p>(A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo</p> <p>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro</p> <p>(B, E, F, G)</p>		<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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> – conhecer e aplicar cuidados de higiene;

posicionando-se no ponto de queda da bola.

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS

1.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.

1.2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.

1.3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.

1.4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.

1.5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.

1.6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).

1.7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.

JOGOS

1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:

- deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade;
- combinações de apoios variados associados

Respeitador da diferença

(A, B, E, F, H)

Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo

(B, C, D, E, F, G, I, J)

Cuidador de si e do outro

(B, E, F, G)

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 que impliquem, por parte do aluno:

- 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.

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 que

com corrida, marcha e voltas;			impliquem, por parte do aluno: <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.
-------------------------------	--	--	--

A planificação pode sofrer alterações em função de projetos decorrentes da flexibilidade curricular, do PAA e de outros não previstos que possam vir a surgir.

Avaliação			
Modalidade		Ações/estratégias	Instrumentos de recolha de informação de avaliação (ver critérios) - Obs. Deve existir diversidade de processos de avaliação (nos instrumentos, qualidade, profundidade...) na recolha de informação
Formativa registos de observação	Sumativa	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta em sala de aula; - Criação de situações nas quais um determinado conhecimento possa ser aplicado; - Ações de comunicação unidirecional e bidirecional; - Recolha de dados e opiniões; - Identificação de dificuldades e formas de as ultrapassar; - Autoavaliação do conhecimento. 	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <ul style="list-style-type: none"> - Exercício de avaliação formativa/diagnóstica; - Registos de autoavaliação por etapas a atingir; -Trabalho(s) de pesquisa; -Trabalhos performativos em grupo e individualmente; - Apresentações performativas; - Reflexões críticas argumentadas. - Atividades articuladas / DAC - É obrigatória a diversidade de instrumentos de avaliação, que permitam ir ao encontro das diversas áreas de competência do Perfil do Aluno (de A a J);