

| TEMAS E CONTEÚDOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | AÇÕES ESTRATÉGICAS | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS |
|--|---|---|--|
| <p>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>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>Em concurso a pares:</p> <p>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>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. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p>Deslocamentos e Equilíbrios</p> <p>1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés.</p> <p>2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>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>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>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> | <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>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>Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> |

| TEMAS E CONTEÚDOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | AÇÕES ESTRATÉGICAS | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS |
|---|--------------------------|---|----------------------------------|
| <p>7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</p> <p>8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</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. | |

2.º PERÍODO

| TEMAS E CONTEÚDOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | AÇÕES ESTRATÉGICAS | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS |
|--|--------------------------|---|--|
| <p>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> <ul style="list-style-type: none"> • Posições de equilíbrio; • Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»; • Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; • Lançamentos de precisão e à distância; • Pontapés de precisão e à distância | | <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 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 possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – saber questionar uma situação; – desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. | <p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/Organizador</p> <p>(A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença</p> <p>(A, B, E, F, H)</p> |

| TEMAS E CONTEÚ DOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | AÇÕES ESTRATÉGICAS | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS |
|--------------------|-----------------------------|---|--|
| | | <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 | <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/Colaborador/</p> <p>Cooperante/Responsável/</p> <p>Autónomo (B, C, D, E, F, G, I,</p> |

3.º PERÍODO

| TEMAS E CONTEÚDOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | AÇÕES ESTRATÉGICAS | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS |
|--|--------------------------|---|--|
| <p>Percursos na Natureza 1. Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> – aplicar as regras de participação, combinadas na turma; – 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>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> |

ÁREAS DE COMPETÊNCIA:**A** - Linguagens e Textos**B** - Informação e Comunicação**C** - Raciocínio e Resolução de problemas**D** - Pensamento Crítico e Pensamento Criativo**E** - Relacionamento Interpessoal

F - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia **G** - Bem-estar, saúde e ambiente

H - Sensibilidade Estética e Artística

I - Saber Científico, Técnico e Tecnológico

J - Consciência e Domínio do corpo