

1º CICLO

COMPETÊNCIAS GERAIS

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras dos alunos; • Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; • Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; | <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa; • Fomentar o espírito desportivo e do <i>fair-play</i>, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes; • Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação. |
|--|--|

| COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS | TEMA/UNID ADE | SABERES ESSENCIAIS | ESTRATÉGIAS/ ATIVIDADES | AVALIAÇÃO | CALENDARIZAÇÃO |
|--|---|---|--|---|--|
| <p>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:</p> <p>- Resistência Geral; Velocidade de Reação simples e complexa, de Execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento;</p> <p>- Flexibilidade;</p> <p>- Controlo de Postura</p> | <p><u>Condição Física Geral</u></p> <p><u>Perícias e Manipulações</u></p> | <p><u>Condição Física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência • Flexibilidade • Velocidade • Coordenação • Força <p><u>Perícias e Manipulações</u> 1º, 2º, 3 e 4º anos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lançar a bola • Receber a bola • Rodar o arco | <p>Construção de experiências de aprendizagem que:</p> <p>- Preferencialmente envolvam atividade;</p> <p>- Sejam inclusivas, considerando as possibilidades de todos os alunos;</p> <p>- Proporcionem tempo de prática da atividade significativo e de qualidade (adequado às necessidades e características dos alunos);</p> | <p>1º Momento: início do ano letivo/avaliação inicial</p> <p>O professor procede à avaliação inicial, diagnóstica e prognóstica, caracterizando globalmente o grupo e considerando nas crianças:</p> <p>A idade,</p> | <p>A calendarização de matérias é efetuada mediante gestão de espaços e recursos disponíveis em cada escola.</p> <p>Todavia será aconselhado a leção de algumas matérias distribuídas ao longo dos períodos letivos.</p> <p><u>Condição Física Geral</u> (Aconselhável no</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>- Equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e/ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Toques com raqueta • Driblar a bola • Pontapear a bola • Toques de sustentação • Passar a bola • Saltar a corda • Conduzir a bola | <p>- Permitam a elevação do nível funcional das capacidades motoras;</p> <p>- Cooperar com outros em tarefas e projetos comuns é competência intrínseca desta área disciplinar;</p> <p>- Sejam variadas, solicitando diferentes capacidades e colocando exigências diversificadas do ponto de vista motor e do tipo de esforço;</p> | <p>maturação, aptidões, gostos e interesses pelas atividades físicas e desportivas;</p> <p>A experiência anterior em atividade física e desportiva;</p> <p>A existência de deficiências motoras e cognitivas, incapacidade, ou doença que condicione ou limite a prática dos exercícios, devendo aconselhar-se nestas situações;</p> | <p>início do 1º e 2º período)</p> <p><u>Perícias e Manipulações</u></p> <p>(Aconselhável no início do 1º e 2º período)</p> <p>(Aconselhável no 1º e 2º período)</p> |
| <p>- Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.</p> | <p><u>Deslocamentos e Equilíbrios</u></p> | <p><u>Deslocamentos e Equilíbrios</u></p> <p>1º, 2º, 3 e 4º anos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andar • Rastejar • Rolar • Saltar • Subir e Descer • Rolamento à Frente | <p>- Incluam, tanto quanto possível atividade global (exercícios de acordo com as características da atividade) e atividade analítica (exercícios parciais ou simplificados), tanto quanto necessário;</p> | | |

| | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|---|--|
| <p>- Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às qualidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-tático fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> | <p><u>Jogos</u></p> | <p><u>Jogos</u></p> <p>1º, 2º, 3 e 4º anos</p> <p>Jogos sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toca e foge • Roda do lenço • Cabra cega • Gato e rato • Barra do lenço • Salto ao eixo • Jogo da macaca • Rabo da raposa • Rei manda • Um, dois, três, macaquinho do chinês • Jogo das cadeiras • Futebol humano • Rolha <p>Jogos com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mata • Fuga das casas • Rabia • Jogo de passes • Bola ao capitão • Bitoque • Stop • Jogo da torre • Jogo das sete torres | <p>- Contemplem a diferenciação de objetivos e/ou de atividades formativas, permitindo ir ao encontro de alunos com diferentes características e/ou necessidades, bem como a diversas condições de recursos material;</p> <p>- <i>Situação de Jogo Simplificado</i> (reduzindo o número de jogadores ou as dimensões do campo, retira-se a complexidade à situação de aprendizagem, aumenta-se a participação dos alunos e amplia-se a possibilidade de cada um se protagonizar no jogo);</p> | <p>2º Momento: Avaliação Intermédia</p> <p>A avaliação intermédia é determinante para a organização da etapa seguinte, permitindo redimensionar todo o processo e influenciar novas decisões quanto à redefinição dos objetivos. Tem intervenção decisiva na diferenciação do ensino, na adequação dos meios e estratégias e um caráter informativo do grau de sucesso obtido.</p> | <p>(Aconselhável no 2º e 3º período)</p> |
|---|----------------------------|---|---|---|--|

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| <p>movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p>- Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com ou sem apoio.</p> <p>- Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal).</p> <p>- Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples.</p> <p>- Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, orientando-se com intencionalidade.</p> | <p><u>Adaptação ao meio aquático</u></p> | <p>flexibilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinações • Deslocamentos no espaldar <p><u>Adaptação ao meio aquático</u></p> <p>1º, 2º, 3º e 4º anos</p> <p>Componentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiração • Equilíbrios/Deslizamentos • Propulsão • Imersão • Salto | <p>- <i>Exercícios Individuais</i> (facilitador da diferenciação do ensino, pode ser organizado em concurso, percurso, circuito,...);</p> <p>- Sejam agradáveis, indo, tanto quanto possível, ao encontro das motivações, gostos e interesse dos alunos.</p> <p>- Permitam a abordagem teórica das atividades, recorrendo a meios auxiliares de educação.</p> | | <p>(Depende da possibilidade de realização)</p> |
|---|---|---|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| <p>- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</p> <p>- Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p> | <p><u>Atividades Rítmicas Expressivas</u></p> | <p><u>Atividades Rítmicas Expressivas</u> 1º, 2º, 3º e 4º anos</p> <p>Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o rolar, rastejar..., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação.</p> <p>Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, andar e a correrem diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando o apoio.</p> <p>Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos definindo uma “figura livre”.</p> | <p>- <i>Exercícios em Grupo</i> (ensino recíproco e de colaboração, valoriza atitudes de cooperação e entreajuda).</p> | | <p>(Aconselhável no 1º, 2º e 3º período)</p> <p>(Aconselhável no 3º período)</p> |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>- Escolher e realizar habilidades apropriados em percursos da 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><u>Percursos Natureza Orientação</u></p> | <p><u>Percursos Natureza Orientação/Percursos na Natureza</u></p> <p>Realizar um percurso na mata ou na escola com acompanhamento do professor, em corrida e em marcha. Colaborar com a equipa interpretando sinais informativos (no percurso e no mapa).</p> <p><u>Saber Estar</u></p> <p>- Individual - Social</p> | <p>- Valorizem a educação para a cidadania;</p> <p>- Se realizem em ambiente pedagógico que promova a cooperação e entreajuda, o respeito pelos outros, o sentido de responsabilidade, a segurança e o espírito de iniciativa;</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

- ANEXOS

Currículo Nacional Do Ensino Básico