

EDUCAÇÃO FÍSICA – 1.º Ano				
APRENDIZAGENS	AÇÕES ESTRATÉGICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	RECURSOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Em concurso individual, realizar:</p> <p>• Perícias e Manipulações, 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> <p>Em percursos que integram</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. - Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado</p> <p>A, B, G, I e J</p> <p>Criativo</p> <p>A, C, D e J</p> <p>Crítico/Analítico</p> <p>A, B, C, D e G</p> <p>Indagador/ Investigador</p> <p>C, D, F, H e I</p> <p>Respeitador da</p>	<p>Material desportivo</p> <p>Material audiovisual</p>	<p>Grelhas de observação; Trabalhos realizados;</p> <p>Organização dos trabalhos; Participação na sala de aula; Execução das tarefas.</p>







<p>várias habilidades, realizar:</p> <p>• Deslocamentos e Equilíbrios, 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>aprendizagem; descrever as suas opções usadas durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: tarefas de síntese; tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaboração de planos gerais, esquemas.</p> <p>- Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: 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> <p>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>- Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e</p>	<p>diferença do outro</p> <p>A, B, E, F e H</p> <p>Sistematizador/organizador</p> <p>A, B, C, I e J</p> <p>Questionador</p> <p>A, F, G, I e J</p> <p>Comunicador</p> <p>A, B, D, E e H</p> <p>Autoavaliador</p> <p>(Transversal às áreas)</p> <p>Participativo/colaborador</p> <p>B, C, D, E e F</p>		
--	--	--	--	--





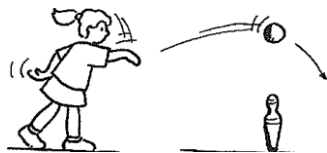
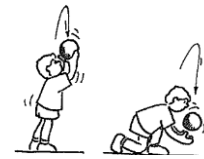
	<p>prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; ser autónomo na realização de tarefas; colaborar na preparação e organização dos materiais.</p> <p>- 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.</p>	<p>Responsável/ autónomo</p> <p>C, D, E, F, G, I e J</p> <p>Cuidador de si e do outro</p> <p>B, E, F e G</p>		
--	---	--	--	--


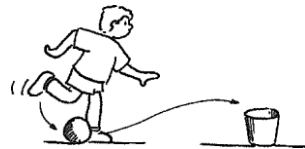
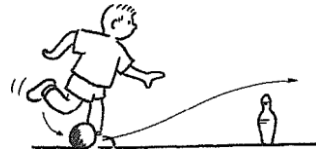

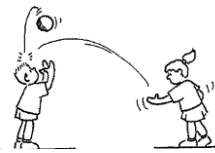
ANEXO


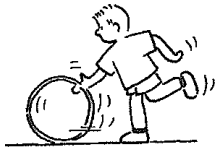


Aprendizagens Essenciais para o 1º ano de escolaridade

Para este ano de escolaridade consideram-se os seguintes blocos: • Perícias e Manipulações, • Deslocamentos e Equilíbrios e • Jogos.

Tema	Objetivos	Operacionalização	Ilustração
<p>BLOCO 1</p> <p>Perícias e Manipulações</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>1. Em concurso individual:</p> <p>1.1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>1.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>1.3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p> <p>1.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETA, com e sem ressalto da bola no chão.</p>	     

<p>BLOCO 1</p> <p>Perícias e Manipulações</p> <p>(cont.)</p>		<p>1.5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</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>1.8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e outro pé e com uma e outra mão.</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>BLOCO 1</p> <p>Perícias e Manipulações</p> <p>(cont.)</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>3. Em concurso a pares:</p> <p>3.1. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda</p>	    
---	--	--	--

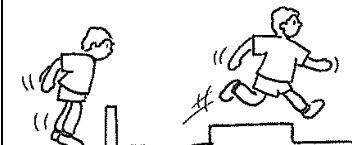
<p>BLOCO 1</p> <p>Perícias e Manipulações</p> <p>(cont.)</p>		<p>da bola, para agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</p> <p>3.2. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, 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>BLOCO 2</p> <p>Deslocamentos e Equilíbrios</p>	<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>1. Em percursos que integram várias habilidades:</p> <p>1.1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>1.2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p>	 

BLOCO 2
Deslocamentos e
Equilíbrios
(cont.)

1.3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.



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.



1.8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e outro pé e com uma e outra mão.



BLOCO 2

**Deslocamentos e
Equilíbrios
(cont.)**

2. Em concurso individual, com patins:

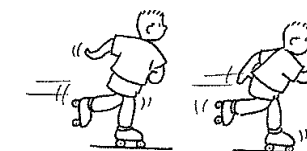
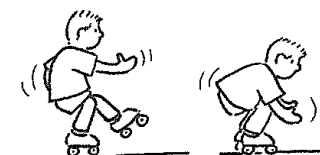
2.1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.

2.2. 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.

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os



BLOCO 2
Deslocamentos e
Equilíbrios
(cont.)

braços em harmonia com o deslocamento.

3. Em percursos que integrem várias habilidades:

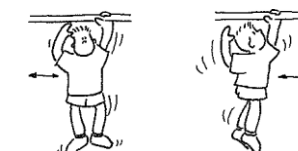
3.1. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.



3.2. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.



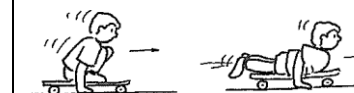
3.3. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.

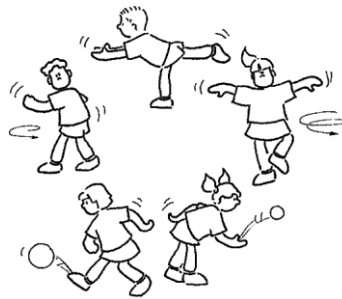


3.4. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.



4. Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés.



<p>BLOCO 4</p> <p>Jogos</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>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. 	
---	--	---	---