

Domínios	Aprendizagens Essenciais
<p>ÁREA</p> <p>DAS</p> <p>ATIVIDADES</p> <p>FÍSICAS</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; • cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; • participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade; <p>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES 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> <p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º ano de escolaridade; realizar ações motoras básicas de deslocamentos, 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> <p>JOGOS Participar nos JOGOS relativos ao 1.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.</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (ARE) Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor.</p> <p>NATAÇÃO Flutua e desloca-se em segurança no meio aquático.</p> <p>PERCURSOS da NATUREZA Realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno.</p>

Descritores do perfil de desempenho do aluno	Ações estratégicas
<p>Conhecedor/Sabedor Culto/Informado</p> <p>Criativo/Expressivo</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/Heteroavaliador</p> <p>Indagador/Investigador e Sistematizador/Organizador</p> <p>Respeitador da diferença</p>	<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 homogêneos e heterogêneos, 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 fortes e fracos 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; de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas. <p>Proporcionar atividades formativas em grupos homogêneos e heterogêneos 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>

Questionador/ Comunicador	<ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.
Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo	<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 bom 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 professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; • ser autónomo na realização das tarefas; • colaborar na preparação e organização.
Cuidador de si e do outro	<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 as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; • promover o gosto pela prática regular de atividade física.

Perfis de desempenho	
Nível de Desempenho	Atividades Físicas
MUITO BOM	<p>O aluno tem nível MUITO BOM quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procura ativa e constantemente o êxito pessoal e do grupo, cooperando sempre com os colegas; • Respeita todas as indicações que lhe são dirigidas (colegas e professor); • Respeita e demonstra saber as regras das matérias e de arbitragem; • Realiza em conformidade com o padrão global de execução as ações motoras básicas dos seguintes blocos ou subáreas: <i>“Jogos”, “Perícias e manipulações”, “Deslocamentos e equilíbrios”, “Atividades Rítmicas Expressivas”, “Natação” e “Percursos Natureza”</i>.
BOM	<p>O aluno tem nível BOM quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procura ativa e constantemente o êxito pessoal e do grupo, cooperando sempre com os colegas; • Respeita todas as indicações que lhe são dirigidas (colegas e professor); • Respeita e demonstra saber as regras das matérias e de arbitragem; • Realiza em conformidade com o padrão global de execução as ações motoras básicas dos seguintes blocos ou subáreas: <i>“Jogos”, “Perícias e manipulações”, “Deslocamentos e equilíbrios” e “Atividades Rítmicas Expressivas”</i>.
SUFICIENTE	<p>O aluno tem nível SUFICIENTE quando cumulativamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeita todas as indicações que lhe são dirigidas (colegas e professor); • Procura ativa e constantemente o êxito pessoal e do grupo, cooperando sempre com os colegas; • Respeita e demonstra saber as regras das matérias e de arbitragem; • Realiza em conformidade com o padrão global de execução as ações motoras básicas dos seguintes blocos ou subáreas: <i>“Jogos”, “Perícias e manipulações”, e “Deslocamentos e equilíbrios”</i>.
INSUFICIENTE	<p>O aluno tem nível INSUFICIENTE quando cumulativamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em situação de aula, se recusa a participar e cooperar, não respeitando as regras instituídas. • Em situação de aula, recusa fazer alguma matéria, não respeitando as regras instituídas e/ou não domina as ações motoras básicas definidas para o “Suficiente”.

