

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>GINÁSTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em percursos que integram várias habilidades, realizar as habilidades gímnicas básica da GINÁSTICA, relativas ao 3.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. <p>JOGOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar nos JOGOS, relativos ao 3.º ano, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete. <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a coreografia do Regadinho (Dança Tradicional Portuguesa), respeitando os passos e posições características da dança, em sincronia com a música. <p>NATAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas relativas ao nível Introdução. <p>PATINAGEM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. <p>PERCURSOS da NATUREZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno.

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.

Questionador e Comunicador	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none">• saber questionar uma situação;• desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.
Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autônomo	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <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 autônomo na realização das tarefas;• colaborar na preparação e organização dos materiais.
Cuidador de si e do outro	Proporcionar atividades formativas que 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 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"> • 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 as ações motoras básicas dos blocos: “Ginástica” e “Jogos”, relativos ao 4.º ano, de acordo com o padrão global de execução e as ações técnico-táticas fundamentais dos “Jogos”, com oportunidade e correção; • realiza com sucesso a coreografia do Regadinho e as ações motoras básicas de duas das seguintes subáreas: “Natação”, “Patinagem” ou “Percursos da Natureza”.
BOM	<p>O aluno tem nível BOM quando:</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 as ações motoras básicas dos blocos: “Ginástica” e “Jogos”, relativos ao 3.º ano, de acordo com o padrão global de execução e as ações técnico-táticas fundamentais dos “Jogos” com oportunidade e correção. • realiza com sucesso a coreografia do Regadinho e as ações motoras básicas de uma das seguintes subáreas: “Natação”, “Patinagem” ou “Percursos de Natureza”.
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 as ações motoras básicas dos blocos: “Ginástica” e “Jogos”, relativos ao 3.º ano, de acordo com o padrão global de execução e as ações técnico-táticas fundamentais dos “Jogos”, com oportunidade e correção.
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 definidas para o “Suficiente”.