



Domínio Subdomínio	Tema	Domínios a desenvolver na componente de Cidadania e Desenvolvimento	Aprendizagens essenciais: conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações estratégicas	Perfil do aluno	N.º de horas
						35
Perícias e manipulações	Terra – A nossa casa	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolvimento sustentável- Educação Ambiental- Instituições e Participação Democrática	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <p>apreciar os seus desempenhos; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; descrever as suas opções usadas durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <ul style="list-style-type: none">-• LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.• LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível)• ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.	Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	11



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 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.	<ul style="list-style-type: none">• PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.• 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.• Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. Em concurso a pares: <ul style="list-style-type: none">• 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.• 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.• Em concurso individual ou estafeta, ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida <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. exemplos</p>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	12
------------------------------------	--	--	--	--	---	----



				<ul style="list-style-type: none">• RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.• ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.• Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.• SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.• 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.• CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).• SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.• SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.• MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.• 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.• 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.• 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.• DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.• SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto),		
--	--	--	--	--	--	--



Jogos				<p>apoio das mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.</p> <ul style="list-style-type: none">• SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.• DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.• DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.• Em concurso individual, DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio. <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: participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</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 prazer proporcionado pelas atividades;</p>		12
-------	--	--	--	---	--	----



				<p>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, 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, 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 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> <ul style="list-style-type: none">• Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: - posições de equilíbrio;	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	
--	--	--	--	---	--	--



				<ul style="list-style-type: none">- 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 que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</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>		
--	--	--	--	--	--	--