



PLANIFICAÇÃO

2.º Ciclo do Ensino Básico – Educação Física

**DEPARTAMENTO CURRICULAR DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**



O presente documento apresenta a planificação do 2.º ciclo do ensino básico, relativo à Área das **ATIVIDADES FÍSICAS**, de modo a alcançar o **PERFIL DOS ALUNOS À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA**, de acordo com as **Aprendizagens Essenciais** definidas para o ciclo (Despacho n.º 6478/ 2017, de 26 de julho).

As **Aprendizagens Essenciais da Educação Física**, nos diversos anos de escolaridade, têm como referência os Programas de Educação Física que, organizadas numa lógica plurianual, permitem a sua consecução de forma flexível e progressiva, através da articulação vertical do currículo.

Plano Plurianual - Atividades Físicas							
Matérias		5.º Ano	6.º Ano	7.º Ano	8.º Ano	9.º Ano	
Jogos Pré-desportivos		X					
coletivos	Andebol	X	X	X	X	X	
	Basquetebol	X	X	X	X	X	
	Futebol	X	X	X	X	X	
	Voleibol	X	X	X	X	X	
Ginástica	Solo	X	X	X	X	X	
	Aparelhos	X	X	X	X	X	
	Rítmica	X	X				
	Acrobática			X	X		
Atletismo	Lanç	Bola	X				
		Peso		X	X	X	X
	Saltos	Comprimento	X	X	X		
		Triplo				X	X
		Altura	X	X	X	X	X
	Corridas	Velocidade	X	X	X	X	X
		Barreiras		X	X	X	X
		Estafetas		X	X		
Ativ. Rítmicas Expressivas		X	X	X			
Danças Sociais					X	X	
Danças Tradicionais		X	X				
Patinagem		X	X				
Badminton				X	X	X	
Orientação				X	X	X	



As aprendizagens previstas referem-se a **OBJETIVOS GERAIS**, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas e que se estruturam através da participação ativa em todas as situações e da procura do êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- Analisando e interpretando a realização das atividades selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Conhecendo e aplicando cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais;
- Elevando o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada;
- Analisando e interpretando a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;
- Conhecendo os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.



PLANIFICAÇÃO ANUAL

2.º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física - 5.º Ano de Escolaridade

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<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>JOGOS</p>	<p>1. Nos jogos coletivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação:</p> <p>1.1. Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.</p> <p>1.2. Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto.</p> <p>1.3. Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar.</p> <p>1.4. Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.</p> <p>2. No jogo do Mata:</p> <p>2.1. De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações.</p> <p>2.2. Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.</p> <p>2.3. Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura interceptar o passe ou esquivar-se da bola.</p> <p>3. No jogo de Futebol Humano:</p> <p>3.1. Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:</p> <p>3.1.1. Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1 ou 3x2), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro.</p> <p>3.1.2. Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, fintas.</p> <p>3.1.3. Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária.</p> <p>3.2. Em situação de defesa, ocupa uma posição no campo que contribua para o equilíbrio defensivo da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica:</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo</p>



		<p>3.2.1. Marca individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.</p> <p>4. No jogo de raquetas, coopera com o companheiro para realizar o máximo de toques:</p> <p>4.1. Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão.</p> <p>4.2. Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo.</p> <p>5. Recebe e devolve a bola ao companheiro (sem a deixar cair no chão), em concurso a pares (nas condições definidas em 4), posicionando-se corretamente.</p>	
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Futebol	<p>Nível Introdução</p> <p>1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4, com guarda-redes:</p> <p>1.1 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>1.2 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.3 Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>1.4 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar.</p> <p>1.5 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</p> <p>1.6 Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>1.7 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.</p>	<p>A - Linguagens</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G - Bem-estar e saúde</p> <p>I - Saber científico e técnico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras</p>	<p>Basquetebol</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de jogo 3x3 ou 5x5:</p> <p>1.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto:</p> <p>1.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância.</p> <p>1.1.2. Dribla.</p> <p>1.1.3. Passa</p> <p>1.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas.</p> <p>1.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>4.4. Participa no resalto, sempre que há lançamento.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações</p>	<p>Voleibol</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>2. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:</p> <p>2.1 Serve por baixo, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.</p> <p>2.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p>



de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras		oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. 3. Em concurso em grupos de quatro , com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.	G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Andebol	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p>1.1 Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>1.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>1.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>1.1.3 Finaliza em remate em salto.</p> <p>1.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>1.2.1 Tenta interceptar a bola,</p> <p>1.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate.</p> <p>1.3 Como guarda-redes:</p> <p>1.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>1.3.2 Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.</p>	A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica de Solo</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.1 Cambalhota à frente, terminando a pés juntos</p> <p>1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas.</p> <p>1.3 Cambalhota à retaguarda, com as pernas afastadas</p> <p>1.4 Cambalhota à retaguarda, com os pés juntos.</p> <p>1.5 Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente.</p> <p>1.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical terminando em cambalhota à frente.</p> <p>1.7 Roda, na cabeça do plinto (transversal)</p> <p>1.8 Posições de flexibilidade variadas</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica de Aparelhos</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>1.1 Salto de eixo no boque</p> <p>1.2 Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal.</p> <p>1.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima,</p> <p>2. No minitrampolim, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.1 Salto em extensão</p> <p>4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <p>4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente.</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>



		<p>4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.</p> <p>4.3 Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés.</p> <p>4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p>	
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica Rítmica</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos:</p> <p>2.1 Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores.</p> <p>2.2 Lança e recebe a corda, partindo de balanço e ou giro, variando a pega da corda no lançamento e na receção (corda aberta, corda dobrada, agarrada por uma ou duas mãos),</p> <p>2.3 Executa escapadas da corda, partindo de movimentos em oito, seguido de movimentos com a corda aberta (ondulações, espirais, movimentos em oito), mantendo o desenho da corda e evitando que esta toque o corpo do aluno, finalizando com receção da ponta solta.</p> <p>2.4 Rola a bola nos braços, no tronco e nas pernas em diferentes posições (sentado, deitado, de joelhos e de pé), evitando que a bola ressalte ou caia no chão.</p> <p>2.5 Bate a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita), respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola.</p> <p>2.6 Lança a bola no plano sagital (de uma mão para a mesma, de uma mão para a outra, de uma mão para as duas e das duas mãos para uma), variando a trajetória da bola (na vertical da frente para trás e de trás para a frente), evitando que a bola produza ruídos nos momentos das receções ou caia no chão.</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>



		<p>2.7 Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos.</p> <p>2.8 Rola o arco no solo num só sentido ou imprimindo-lhe efeito vaivém, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco, antes da receção do aparelho, sem alterar a trajetória do arco e evitando que o corpo do aluno lhe toque.</p> <p>2.9 Balança o arco em diferentes planos (frontal, sagital e horizontal), mantendo a pega do arco ou fazendo a transmissão do aparelho de uma mão para a outra (à frente, atrás ou à volta do corpo), mantendo o plano de trabalho do arco e sem interrupção de movimentos.</p> <p>3. Em situação de concurso, realiza em grupo (2,3,4) uma sequência de seis elementos com um aparelho à escolha do grupo, (corda, arco ou bola), com pontuação definida pelo professor e com as seguintes exigências:</p> <p>3.1 Um dos exercícios seja realizado com troca de aparelhos (ficando os alunos no lugar ou deslocando-se).</p> <p>3.2 Uma alteração na posição relativa dos alunos (mudança de formação). 3.3 Sincronia de execução entre os elementos do grupo.</p>	
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Atletismo	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé.</p> <p>2. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada.</p> <p>3. Salta em altura com técnica de tesoura.</p> <p>4. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).</p>	<p>A-Linguagens</p> <p>B-Informação e comunicação</p> <p>C-Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D-Pensamento crítico</p> <p>E-Relacionamento interpessoal</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G-Bem-estar e saúde</p> <p>I-Saber científico e técnico</p> <p>J-Consciência e domínio do corpo</p>



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <p>1.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <p>1.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.</p> <p>1.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).</p> <p>1.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p>2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <p>2.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</p> <p>2.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <p>3.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc...</p> <p>3.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>4.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>4.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>5. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>6. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 1.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p>	<p>A-Linguagens</p> <p>B-Informação e comunicação</p> <p>C-Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D-Pensamento crítico</p> <p>E-Relacionamento interpessoal</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G-Bem-estar e saúde</p> <p>I-Saber científico e técnico</p> <p>J-Consciência e domínio do corpo</p>



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Dança</p>	<p>Nível Introdução</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 3. Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características ("passo de passeio", "passo saltado", "passo saltitado" e "passo corrido") selecionadas pelo professor. 	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p>	<p>Patinagem</p>	<p>Nível Introdução</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita. 2. Quatro 3. Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. 4. Desliza de "cócoras" elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. 5. Desliza para a frente e também para trás a fazer "oitos" 1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita 1.7 Trava em "T" 1.8 Meia-volta, em deslocamento para a frente 	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>



PLANIFICAÇÃO ANUAL

2.º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física - 6.º Ano de Escolaridade

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras</p>	<p>Futebol</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4, com guarda-redes:</p> <p>1.1 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>1.2 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.3 Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>1.4 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar.</p> <p>1.5 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</p> <p>1.6 Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>1.7 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações</p>		<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de jogo 3x3 ou 5x5:</p> <p>1.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto:</p> <p>1.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância.</p> <p>1.1.2. Dribla.</p> <p>1.1.3. Passa</p> <p>1.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas.</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p>



de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Basquetebol	<p>1.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p>	G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Voleibol	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>2. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:</p> <p>2.1 Serve por baixo, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.</p> <p>2.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.</p> <p>3. Em concurso em grupos de quatro, com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>	A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno



<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras</p>	<p>Andebol</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p>1.1 Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>1.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>1.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>1.1.3 Finaliza em remate em salto.</p> <p>1.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>1.2.1 Tenta interceptar a bola,</p> <p>1.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate.</p> <p>1.3 Como guarda-redes:</p> <p>1.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>1.3.2 Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e</p>	<p>Ginástica de Solo</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.1 Cambalhota à frente, terminando a pés juntos</p> <p>1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas.</p> <p>1.3 Cambalhota à retaguarda, com as pernas afastadas</p> <p>1.4 Cambalhota à retaguarda, com os pés juntos.</p> <p>1.5 Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente.</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p>



<p>apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		<p>1.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical terminando em cambalhota à frente. 1.7 Roda, na cabeça do plinto (transversal) 1.8 Posições de flexibilidade variadas</p>	<p>G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica de Aparelhos</p>	<p>Nível Introdução 1. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: 1.1 Salto de eixo no boque 1.2 Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal. 1.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, 2. No minitrampolim, realiza os seguintes saltos: 2.1 Salto em extensão 4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: 4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente. 4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 4.3 Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés. 4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
		<p>Nível Introdução 1. Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola,</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico</p>



<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica Rítmica</p>	<p>executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos:</p> <p>2.1 Saltila à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores.</p> <p>2.2 Lança e recebe a corda, partindo de balanço e ou giro, variando a pega da corda no lançamento e na receção (corda aberta, corda dobrada, agarrada por uma ou duas mãos),</p> <p>2.3 Executa escapadas da corda, partindo de movimentos em oito, seguido de movimentos com a corda aberta (ondulações, espirais, movimentos em oito), mantendo o desenho da corda e evitando que esta toque o corpo do aluno, finalizando com receção da ponta solta.</p> <p>2.4 Rola a bola nos braços, no tronco e nas pernas em diferentes posições (sentado, deitado, de joelhos e de pé), evitando que a bola ressalte ou caia no chão.</p> <p>2.5 Bate a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita), respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola.</p> <p>2.6 Lança a bola no plano sagital (de uma mão para a mesma, de uma mão para a outra, de uma mão para as duas e das duas mãos para uma), variando a trajetória da bola (na vertical da frente para trás e de trás para a frente), evitando que a bola produza ruídos nos momentos das receções ou caia no chão.</p> <p>2.7 Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos.</p> <p>2.8 Rola o arco no solo num só sentido ou imprimindo-lhe efeito vaivém, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco, antes da receção do aparelho, sem alterar a trajetória do arco e evitando que o corpo do aluno lhe toque.</p> <p>2.9 Balança o arco em diferentes planos (frontal, sagital e horizontal), mantendo a pega do arco ou fazendo a transmissão do aparelho de uma mão para a outra (à frente, atrás ou à volta do corpo), mantendo o plano de trabalho do arco e sem interrupção de movimentos.</p>	<p>E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
---	---------------------------------	--	---



		<p>3. Em situação de concurso, realiza em grupo (2,3,4) uma sequência de seis elementos com um aparelho à escolha do grupo, (corda, arco ou bola), com pontuação definida pelo professor e com as seguintes exigências:</p> <p>3.1 Um dos exercícios seja realizado com troca de aparelhos (ficando os alunos no lugar ou deslocando-se).</p> <p>3.2 Uma alteração na posição relativa dos alunos (mudança de formação). 3.3 Sincronia de execução entre os elementos do grupo.</p>	
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	Atletismo	<p>Nível Introdução</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. 2. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros. 3. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis). 4. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada. 5. Salta em altura com técnica de tesoura. 6. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg. 	<p>A-Linguagens B-Infomação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em</p>	Atividades Rítmicas Expressivas	<p>Nível Introdução</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»: <ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. 	<p>A-Linguagens B-Infomação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico</p>



<p>coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>		<p>1.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).</p> <p>1.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p>2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <p>2.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</p> <p>2.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <p>3.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zigzague, estrela, quadrado, etc...</p> <p>3.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>4.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>4.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>5. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>6. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 1.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p>	<p>E-Relacionamento interpessoal</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G-Bem-estar e saúde</p> <p>I-Saber científico e técnico</p> <p>J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias</p>	<p>Dança</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>3. Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características ("passo de passeio", "passo saltado", "passo saltitado" e "passo corrido") selecionadas pelo professor.</p>	<p>A-Linguagens</p> <p>B-Informação e comunicação</p> <p>C-Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D-Pensamento crítico</p> <p>E-Relacionamento interpessoal</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G-Bem-estar e saúde</p> <p>I-Saber científico e técnico</p>



<p>individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>			<p>J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p>	<p>Patinação</p>	<p>Nível Introdução 1. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita. 2. Quatro 3. Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. 4. Desliza de “cócoras” elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. 5. Desliza para a frente e também para trás a fazer “oitos” 1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita 1.7 Trava em “T” 1.8 Meia-volta, em deslocamento para a frente</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>