

Objetivos da Atividade Física

- Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras dos alunos;
- Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras;
- Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares;
- Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa;
- Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes;
- Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação.

Competências Específicas da Atividade Física

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral; Velocidade de reação simples e complexa, de execução das ações motoras básicas e de deslocamento; Flexibilidade; Controlo da postura; Equilíbrio dinâmico em situação de voo, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; Controlo de orientação espacial; Ritmo; Agilidade;
- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar ações adequadas com correção e oportunidade.
- Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios compreendendo e aplicando as regras na turma combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;
- 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 pela movimentação do aparelho.
 - 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.
- Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos
- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.
- Escolher e realizar habilidades apropriadas, em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente.

Planificação 1.º/2.º ANO	
Atividades de Exploração na Natureza	
Objetivos	<p>Integrar habilidades motoras (trepas, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características;</p> <p>Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta; Respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente;</p>
Atividades a Realizar	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um percurso na escola com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar, saltar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, equilibrar, etc. - Jogos das escondidas; apanhada; utilizando o espaço de recreio da escola. - Iniciação à orientação - introdução do mapa da escola com referências básicas (entrada da escola, árvores; espaço de recreio; outros relevantes); - Leitura e identificação de pontos assinalados no mapa; - Percurso de orientação na escola; leitura, identificação e marcação de pontos; - Realização de passeios pedestres em espaços verdes (jardins; parques; praças etc); - Caça ao tesouro; - Atividades de comemoração do dia mundial da árvore (gincana nas árvores); dia mundial da terra (estafetas de limpeza do espaço de recreio da escola); etc
Materiais	Pinos; cordas; Mapas de escola ou mapas de espaços verdes; Coletes
Recursos a Utilizar	Espaços de recreio da escola; Campos Exteriores. Espaços verdes próximos das escolas;
Estratégias de Intervenção	<ul style="list-style-type: none"> - Abordagens interdisciplinares em grupo ou individualmente; - Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento de esforço individual ou resultados coletivos. - Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados. - Jogos simplificados de orientação em espaço reduzido ex.: labirintos; - Envolver outras áreas da comunidade educativa.
Metodologias	<ul style="list-style-type: none"> - Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - Fazer compreender os valores de cooperação, entajuda, solidariedade e trabalho coletivo; - Deve ser priorizada a formação interpares – todos aprendem com todos. - Incentivar a produção de materiais ex.: mapas da escola; - Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem;
Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Assiduidade e pontualidade dos alunos - Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD. - Participa nas atividades propostas. - Realiza as habilidades motoras propostas em consonância com o meio ambiente, como: correr, saltar, trepar e equilibrar. - Orientar-se no espaço segundo coordenadas/pontos básicos de referência; - Através de um mapa consegue percorrer no mínimo 3 pontos referenciados num mapa. - Respeita e preserva o meio ambiente. - Realiza a separação do lixo nos diferentes ecopontos (verde, amarelo, azul e vermelho).

Planificação 1.º/2.º ANO	
Atividades de Deslocamentos e Equilíbrio	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e identificar os elementos e segmentos corporais; - Identificar e executar diversas formas de deslocamentos; - Identificar diversas posturas corporais e equilibra-se sobre diversas bases de sustentação; - Proporcionar situações de sucesso; - Utilizar corretamente o espaço da aula; - Afirmar a lateralidade em si mesmo, nos demais e nos objetos; - Alternar ritmos; - Possibilitar o usufruto do espaço da aula; - Possibilitar o desenvolvimento da agilidade e coordenação; - Estimular o poder de observação, interpretação e reação; - Possibilitar o desenvolvimento das capacidades condicionais; - Proporcionar a atividade livre e espontânea; - Desenvolver situações motoras diversificadas e criativas; - Reconhecer no movimento e na mímica uma via de comunicação;
Atividades a Realizar	<p>Percursos, jogos e estafetas com a integração de várias habilidades, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos locomotores em diferentes direções, sentidos e formas: andar; correr; rastejar; rolar sobre si próprio; rolamento à frente num plano inclinado; saltar/transpor obstáculos; saltar para um plano superior; cair voluntariamente no colchão; saltar de um plano superior para o solo; subir / descer; “saltos de coelho”; “caranguejo”; rolamento à frente; deslocar-se entre objetos (cordas, arcos) saltitar ao pé-coxinho; <p>Percursos, jogos e estafetas com a integração de várias habilidades. Realizar percursos gímnicos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilíbrio estático: avião; realizar posições com diferentes partes do corpo e diferente nº de apoios (redução do nº de apoios); <p>Equilíbrio dinâmico: atravessar um obstáculo ou percorrer uma distância em equilíbrio. Andar em superfícies reduzidas.</p>
Materiais	Colchões; bancos suecos; <i>reuther</i> ; espaldares;
Recursos a Utilizar	Pavilhão gímnico ou sala gímnica;
Estratégias de Intervenção	<ul style="list-style-type: none"> - Abordagens lúdicas individuais e/ou de grupo; - Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados.
Metodologias	<ul style="list-style-type: none"> - Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos. - Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem;

Avaliação	<ul style="list-style-type: none">- Assiduidade e pontualidade dos alunos- Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD.- Participa nas atividades propostas.- Reconhece e sabe o nome das partes do seu corpo;- Adota facilmente as posturas propostas e formas de deslocamento;- Equilibra-se corretamente e com facilidade em várias bases de sustentação;- É ágil e coordenado;- É dinâmico, espontâneo e criativo;- Utiliza corretamente o espaço;- Equilibra-se corretamente e com facilidade em várias bases de sustentação;- É ágil e coordenado;- É dinâmico, espontâneo e criativo;- Utiliza corretamente o espaço;
-----------	---

Planificação 1.º/2.º ANO	
Atividades Rítmicas e Expressivas	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos. - A linguagem corporal como um meio de comunicação de sentimentos e emoções; Desenvolvimento da confiança e gosto nas atividades de mímica e dramatização; - Conhecer diferentes estilos musicais; - Conhecer as danças tradicionais portuguesas;
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exploração do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou colegas; - Deslocar-se pelo espaço em diferentes direções, sentidos e formas de locomoção, combinando: ritmo-sequência dos apoios; lento-rápido; forte- fraco; pausa-continuo. Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc. - Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e correr, variando os apoios. - Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc); Jogos de representação de animais, profissões, estados de humor, etc. - Todas as formas de dança: folclore, dança-jazz, danças de salão, hip-hop, etc - Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro).
Materiais	Rádio; CDs;
Recursos a utilizar	Ginásio; Campo exterior.
Estratégias de Intervenção	A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimentos em grupo, em pares, ou individualmente.
Metodologias	<ul style="list-style-type: none"> - Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos. - Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem;

Avaliação	<ul style="list-style-type: none">- Assiduidade e pontualidade dos alunos- Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD.- Participa nas atividades propostas.- Adequa as habilidades aprendidas à realização e desenvolvimento da modalidade; Realiza as diferentes habilidades propostas pelo professor;
-----------	--

Planificação 1.º/2.º ANO	
	Jogos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência de que o jogo é um meio de diversão, colaboração e de trabalho; - Desenvolver a socialização, estimular relações interpessoais; - Desenvolver a cooperação; - Desenvolver o sentido de grupo; - Desenvolver o sentido de respeito pelo adversário; - Utilizar corretamente o espaço da aula; -Possibilitar o desenvolvimento da agilidade, coordenação; - Estimular o poder de observação, interpretação e reação; -Possibilitar o desenvolvimento das capacidades condicionais; -Desenvolver situações motoras diversificadas e criativas; -Proporcionar situações de sucesso; -Proporcionar a comunicação; -Desenvolver o espírito de fair-play. -Gosto em reproduzir as ações propostas; -Aceitar regras de boa-educação e aplicá-las; -Saber "dar a vez" a um colega; - Saber perder e vencer;
Atividades	<p>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: Jogos com posições de equilíbrio; formação de grupos; cores; Toca e Foge; Roda do Lenço;</p> <p>Bola Escaldante; Cabra Cega; Gato e rato; Jogo Rabo-de-raposa; Jogo da Raposa e da Galinha.</p> <p>Jogo do arco; Jogo dos passes; Jogo dos caçadores e fugitivos; Jogo das estátuas; Jogo barra do lenço; salto ao eixo; jogo da macaca</p> <p>Jogo da corrente; Jogos Tradicionais (Tração com corda, jogo da malha, , jogo do aro, jogo bola de pau); Corrida de sacos;</p> <p>Jogo do pião;</p> <p>Jogos de cooperação;</p>
Materiais	Rádio; CDs; Coletes; Cordas; Lenços, Arcos; Bolas; Jogo das malhas; Sacas; Piões;
Recursos a utilizar	Polidesportivos, Recreio da Escola; Espaços verdes;
Estratégias	<p>Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível do respetivo desempenho.</p> <p>Suscitar a recolha de jogos; Fomentar o espírito de cooperação, entreatajuda e fair-play</p>
Metodologias	<ul style="list-style-type: none"> - Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos. - Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem; - A iniciação e aperfeiçoamento à matéria dos jogos poderá ser efetuada na realização do aquecimento das aulas de AFD.
Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Assiduidade e pontualidade dos alunos. - Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD. <p>Compreende o funcionamento e as regras do jogo; Cumpre as regras estabelecidas; Assume atitudes de "Fair Play" com colegas ou equipas</p>

Planificação 1.º/2.º ANO	
	Atividades de Manipulação
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos. -Desenvolver a coordenação dinâmica e a destreza; -Desenvolver a habilidade motora e manipulação de objetos; -Estimular o poder de observação e reação; Desenvolver capacidades coordenativas básicas; -Possibilitar o desenvolvimento da agilidade, coordenação; -Conjugar movimentos em sintonia com os seus pares; -Possibilitar o desenvolvimento das capacidades condicionais; -Proporcionar a atividade livre e espontânea; -Desenvolver situações motoras diversificadas e criativas; -Reconhecer no movimento e na mímica uma via de comunicação; -Proporcionar situações de sucesso;
Atividades	<p>Bolas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desenhar figuras no solo rodando a bola; -Rolar a bola em diferentes partes do corpo; Lançar a bola em precisão a um alvo fixo; Lançar e receber a bola realizando diferentes habilidades (ex. bater as palmas); Receber a bola com duas mãos após lançamento à parede; Driblar as bolas em diferentes trajetórias, direções e sentidos; Lançar e receber a bola a partir de diferentes posições; Lançar com precisão a um alvo; -Realização de habilidades motoras com os membros inferiores, em diferentes trajetórias, direções e sentidos. Equilibrar a bola em diferentes partes do corpo; Passar a bola com uma e duas mãos a um companheiro; -Cabecear a bola. -Realizar passe de peito, pingado e picado com as mãos; -Passar a bola a um colega com os pés. <p>Arcos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Girar o arco no plano vertical no solo e saltar para dentro deste; Passar por dentro do arco de diferentes formas, individualmente e através de formas jogadas. -Saltar para dentro e fora do arco de diferentes formas, direções e sentidos; -Rodar o arco em diferentes partes do corpo (ex. braços, cabeça, cintura e joelhos). Lançar e receber o arco no ar com as duas mãos (esq. e dir.); rolar o arco no solo, fazendo-o regressar ao ponto inicial de partida. Lança e recebe o arco de um companheiro. -Estafetas com arcos; realização de formas jogadas; Concursos de habilidades motoras com arcos; <p>Cordas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -No plano horizontal -exploração de diferentes formas de atravessar a corda e permanecer nesta. -Passar por baixo da corda em movimento; -Saltar à corda sendo esta rodada pelo professor. Saltar à corda com pés juntos; - Saltar á corda alternando o apoio dos pés; Saltar à corda ora com o pé direito e com o pé esquerdo (pé-coxinho). Saltar à corda para trás. -Saltar à corda deslocando-se em percursos retos e curvilíneos. <p>Raquetes: Lançar e receber o volante com as mãos, Lançar e receber o volante com a raquete. Devolver o volante lançado com as mãos por um colega.</p>

Materiais	Bolas; Arcos; Cordas; Raquetes de badmington;
Recursos	Polidesportivos; Ginásios; Recreio da Escola;
Estratégias	-Domínio dos objetos em situação individual e a pares. - Perícia e manipulação de materiais lúdicos trazidos pelos alunos de casa, promovendo a partilha de objetos e experiências diversificadas.
Metodologias	- Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos. - Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem; - Partilhar o material didático; - Ajudar o professor na arrumação do material;
Avaliação	- Assiduidade e pontualidade dos alunos. - Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD. Controla e manipula corretamente objetos móveis e manipuláveis: -Bolas: Rola, lança e recebe a bola sem a deixar cair; Dribla e faz ressaltar a bola sem perder o controlo desta; Pontapeia e cabeceia em determinada direção. -Arcos: Gira o arco nos braços, rola o arco no plano vertical e horizontal. : Lança e recebe o arco sem o deixar cair; Lança e recebe o arco de um companheiro sem o deixar cair. -Cordas: Passa por baixo e mantêm-se na corda, rodada pelo professor; : Salta a pés juntos/ pés alternado ou ao pé-coxinho; Salta à corda percorrendo uma distância.

Planificação 1.º/2.º ANO	
	Outros
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Criar novas oportunidades de aperfeiçoamento de novas habilidades com recurso a outros materiais. -Gosto em reproduzir as ações propostas; -Partilhar o material didático. -Conjugar movimentos em sintonia com os seus pares;
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> -Iniciação à patinagem; Marchar sobre os patins; Agachar e recuperar o equilíbrio. Sentar ou rolar sem colocar as mãos no chão; Deslizar de cócoras depois de impulso de colega Deslizar sobre um patim; Deslizar com apoio alternado dos pés; -Iniciação ao skate; Deslizar com os dois pés sobre o skate; Realizar um percurso com o skate. -Iniciação ao basebol: bater a bola após lançamento do professor; -BTT- Realizar um percurso com subidas e descidas; -Desportos de raquetes: ténis e badmington; Dar pequenos toques na raquete, toques altos e baixos, curtos e longos; - Escalada; - Rapel;
Materiais	Patins; Skates; Bicicletas; Raquetes de Badmington;
Recursos	Polidesportivo; Espaços Verdes; Locais onde seja permitido o uso de canoas.
Estratégias	Promover a partilha de materiais trazidos pelos alunos de suas casas.
Metodologias	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem;
Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Assiduidade e pontualidade dos alunos. - Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD. Adequar as habilidades aprendidas à realização e desenvolvimento da modalidade; - Compreende o funcionamento das regras propostas; - Cumpre as regras estabelecidas; - Colabora com os colegas e Professor;

Planificação 3.º/4.º ANO	
Jogos Pré-Desportivos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos; Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar; -Desenvolver a socialização, estimular relações interpessoais; -Desenvolver a cooperação; Desenvolver o sentido de grupo; -Desenvolver o sentido de respeito pelo adversário;
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> -Jogo da Rabia Objetivo e regras de jogo; Recepção e passe; Interceção de bola; Criação de linhas de passe; -Jogos de Passes Objetivo e regras de jogo; recepção e passe; interceção de bola; criação de linhas de passe; desmarcação; - Bola no Fundo; Objetivo e regras de jogo; recepção e passe; interceção de bola; criação de linhas de passe; desmarcação; Enquadramento ofensivo; Bola ao Capitão; Objetivo e regras de jogo; recepção e passe; interceção de bola; criação de linhas de passe; desmarcação; Enquadramento ofensivo; -Futebol Humano; Objetivo e regras de jogo; desmarcação; Enquadramento ofensivo; perseguir/fugir; -Jogo do Mata Objetivo e regras de jogo; recepção e passe; interceção de bola; criação de linhas de passe; desmarcação; -Jogo da Rolha Objetivo e regras de jogo; perseguir e fugir; - Bitoque Râguebi Objetivo e regras de jogo; recepção e passe; interceção de bola; criação de linhas de passe; desmarcação.
Materiais	Bolas; Arcos; Coletes;
Recursos	Polidesportivo; Campos de Futebol; Recreio da escola;
Estratégias	<ul style="list-style-type: none"> -Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível do respetivo desempenho. -Suscitar a recolha de jogos; Fomentar o espírito de cooperação, entreajuda e fair-play. -Abordagens interdisciplinares em grupo e em uma forte componente lúdica;
Metodologias	<ul style="list-style-type: none"> Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos. - Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem; - A matéria dos pré-desportivos será abordada na realização do aquecimento das aulas de AFD.
Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Assiduidade e pontualidade dos alunos. - Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD. - Compreende o funcionamento e as regras do jogo; Cumprir as regras estabelecidas; -Colabora com os colegas de equipa; -Assume atitudes de “Fair Play” com colegas ou equipas adversárias; -Toma e atribui responsabilidades de realizar as tarefas dentro do jogo da forma mais correta possível; -Aceita e gere situações de desvantagem momentânea; Felicita os vencedores;

Planificação 3.º/4.º ANO	
Jogos coletivos: Basquetebol/Andebol/Futebol	
Objetivos	<p>-Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade;</p> <p>-Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros;</p>
Atividades	<p>Basquetebol: Explicar objetivo e regras de jogo; Driblar com uma e duas mãos / (esq. dir.), em diferentes trajetórias sentidos e direções; Passar e receber a bola em diferentes trajetórias (alta baixa e picados). Exercícios de desmarcação e marcação; Criação de linhas de passe; Enquadramento ofensivo; Lançamento parado; Jogo reduzido;</p> <p>Andebol: Explicar objetivo e regras de jogo; Driblar com uma e duas mãos / (esq. dir.), em diferentes trajetórias sentidos e direções; Passar e receber a bola em diferentes trajetórias (alta baixa e picados). Exercícios de desmarcação e marcação; Criação de linhas de passe; Enquadramento ofensivo; Remate; Jogo reduzido</p> <p>Futebol: Explicar objetivo e regras de jogo; Condução de bola, utilizando os dois pés; condução de bola utilizando ora o pé esquerdo ou o pé direito. Condução de bola contornando alguns obstáculos; Passes 2 a 2 alternando com o pé direito e esquerdo. Exercícios de desmarcação e marcação. Condução de bola. Enquadramento</p>
Materiais	Coletes; Bolas; Pinos;
Recursos	Polidesportivo; Campos de Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol.
Estratégias	-Explicar globalmente o jogo; Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível do desempenho da criança. Trocar frequentemente as funções de cada criança, para evitar a especialização precoce.
Metodologias	<ul style="list-style-type: none"> -Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos. - Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem; - Os jogos pré desportivos serão escolhidos e adaptados à modalidade abordada para iniciar a aula.

Avaliação	<ul style="list-style-type: none">- Assiduidade e pontualidade dos alunos.- Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD.- Compreende o funcionamento e as regras do jogo;- Cumpre as regras estabelecidas;- Colabora com os colegas de equipa;- Assume atitudes de "Fair Play" com colegas ou equipas adversárias;- Toma e atribui responsabilidades de realizar as tarefas dentro do jogo da forma mais correta possível;- Aceita e gere situações de desvantagem momentânea; Felicita os vencedores; Realiza as habilidades de drible, passe e receção e condução de bola;- Realiza as habilidades motoras enquadrando-se com oportunidade e correção;- Realiza as habilidades aprendidas em jogo reduzido;
-----------	---

Planificação 3.º/4.º ANO	
Atletismo	
Objetivos	-Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da modalidade; Cumprir as regras e o objetivo da modalidade, em cooperação com os companheiros;
Atividades	Corridas: Corrida velocidade, estimulando a velocidade ação-reação a partir de diferentes partidas e de diferentes posições; Corrida de estafetas organizadas em grupos: a turma inteira, grupos de 6, grupos de 4; Corrida de resistência de 5 minutos; Corrida de obstáculos realizando um percurso. Saltos: Salto em Comprimento com recursos a diferentes materiais: arcos e cordas no chão; Salto Tesoura; Salto em comprimento Salto em altura. Lançamentos: Lançamento do vórtex;
Materiais	Vortéx; Arcos; Cordas; Testemunhos; Coletes;
Recursos	Pistas de atletismo; Polidesportivos;
Estratégias	-Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível do respetivo desempenho. -Suscitar a recolha de jogos; Fomentar o espírito de cooperação, entreaajuda e fair-play. -Abordagens interdisciplinares em grupo e em uma forte componente lúdica;
Metodologias	-Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos. - Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem;

Avaliação	<ul style="list-style-type: none">- Assiduidade e pontualidade dos alunos.- Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD.-Compreende o funcionamento e as regras do jogo;-Cumpre as regras estabelecidas;-Colabora com os colegas de equipa;-Assume atitudes de “Fair Play” com colegas ou equipas adversárias;-Toma e atribui responsabilidades de realizar as tarefas dentro do jogo da forma mais correta possível;-Aceita e gere situações de desvantagem momentânea; Felicita os vencedores;-Realiza as corridas com oportunidade e correção;
-----------	--

Planificação 3.º/4.º ANO

Ginástica

Objetivos	<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 pela movimentação do aparelho.</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>
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente no plano inclinado terminando com pernas afastadas e em extensão; - Rolamento à retaguarda terminando de pernas afastadas; - Subir para apoio facial invertido com apoio dos pés num plano vertical; Passar por apoio facial invertido seguido de rolamento à frente, partindo da posição ventral deitado; - Apoio facial Invertido de cabeça; - - Iniciação à roda; - Saltar ao eixo; - Posições de equilíbrio estático: Avião <p>Arcos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançar e receber o arco na vertical; - Lançar o arco para a frente no solo, fazendo-o voltar para trás, saltar e agarrando-o atrás do corpo; Rodar o arco nas diferentes partes do corpo; <p>Aparelhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de coelho no plinto seguido de salto de eixo; - Salto de barreira com apoio das mãos no plinto; Roda no plinto/banco transversal; - Rolamento à retaguarda Subir e descer e deslocar-se de costas para o espaldar; - Deslocar-se ao longo da barra em suspensão pelas pernas e braços; Subir e descer uma corda suspensa; <p>Bolas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamentos variados; - Rolar a bola nas diferentes partes do corpo; - Lançar e receber o arco no plano horizontal; <p>Cordas:</p> <p>Saltar à corda em corrida e no local a pés juntos e pé-coxinho; Saltar à corda movimentada pelos colegas;</p>
Materiais	Colchões; Aparelhos gímnicos (<i>reuther, bock, plinto, espaldades</i>); Bolas; Arcos; Cordas;
Recursos	Polidesportivos; Ginásios; Salas gímnicas;
Estratégias	- Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados;
Metodologias	<ul style="list-style-type: none"> - Deve ser promovido o trabalho em equipa e em parceria; - Deve ser priorizada a formação entre pares, todos aprendem com todos. - Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem;

Avaliação	<ul style="list-style-type: none">- Assiduidade e pontualidade dos alunos.- Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD.-Cumpre as regras estabelecidas;-Adota facilmente as posturas propostas e formas de deslocamento;-Equilibra-se corretamente e com facilidade em várias bases de sustentação;-Utiliza corretamente o espaço;-Realiza rolamento à frente sem auxílio;-Realiza apoio facial invertido com apoio da cabeça;-Realiza posições de equilíbrio.-Realiza salto ao eixo; Realiza a roda; Realiza lançamentos e recepção de arcos de diferentes formas.-Gira o arco nas diferentes partes do corpo;-Realiza lançamentos e recepção de bolas de diferentes formas.-Salta à corda movimentada por dois colegas.
-----------	---

Planificação 3.º/4.º ANO	
Matéria	Outros
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Criar novas oportunidades de aperfeiçoamento de novas habilidades com recurso a outros materiais. - Gosto em reproduzir as ações propostas; - Partilhar o material didático. - Conjuguar movimentos em sintonia com os seus pares;
Atividades	<p>Jogos tradicionais: Tração à corda; Jogo da malha; Corrida de Sacos; etc;</p> <p>BTT: Realização de percursos dentro e fora da escola;</p> <p><i>Parkour:</i> Exercícios básicos como subir e descer obstáculos; saltar por cima e por baixo de obstáculos realizando algumas habilidades motoras alusivas à ginástica ex.: (roda, salto ao eixo, etc);</p> <p>Desportos de raquetes: Exercícios individuais e a pares de controlo de bola ou da pena. Exercícios de receção e passe de bola/pena;</p> <p>Introdução ao Judo: Iniciação às quedas; Lutas de desequilíbrios na posição de cócoras, em pé e na posição de 4 apoios; Jogos de força procurando situações de vantagem;</p> <p>Danças: Exploração de diversos estilos musicais ex.: (hip hop; danças tradicionais; capoeira etc.);</p>
Materiais	Cordas; Jogo da Malha; Sacas; bicicletas; Raquetes; volantes; radio e CDs.
Recursos	Polidesportivo; Recreio da Escola; Espaços Verdes;
Estratégias	-Promover a partilha de materiais trazidos pelos alunos de suas casas.
Metodologias	- Estimular a participação dos jovens na totalidade do processo ensino/aprendizagem;
Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Assiduidade e pontualidade dos alunos. - Apresentação de materiais indispensáveis à realização das aulas de AFD. Adequa as habilidades aprendidas à realização e desenvolvimento da modalidade; - Compreende o funcionamento das regras propostas; - Cumpre as regras estabelecidas; - Colabora com os colegas e Professor;