



Disciplina:

Educação Física

Ensino Pré-escolar

Competências - Chave / Definição	Contributos da Área	Competências Específicas
Competência em Línguas Capacidade de, quer na língua portuguesa, quer nas línguas estrangeiras, expressar e interpretar conceitos, pensamentos, sentimentos, factos e opiniões, tanto oralmente como por escrito (ouvir/ver, falar, ler e escrever), e de interagir linguisticamente de forma apropriada e criativa em situações de natureza diversa e em diferentes tipos de contextos. No que diz particularmente respeito às línguas estrangeiras, esta competência integra a competência plurilinguística e a compreensão intercultural.	Através da prática de diferentes atividades físicas e desportivas, rítmicas e expressivas, jogos tradicionais e atividades de exploração da natureza, promover a aprendizagem de terminologia específica de forma a contribuir para o desenvolvimento de vocabulário oral e gestual.	Utilizar terminologia específica da cultura física e de cada uma das matérias de ensino. Aplicar a comunicação gestual das ações técnicas da arbitragem, a comunicação dentro da equipa nos jogos coletivos e também as habilidades de expressão e comunicação nas atividades rítmicas expressivas.
Competência Matemática Capacidade de reconhecer e interpretar problemas que surgem em diferentes âmbitos (familiares, sociais ou académicos), de os traduzir em linguagem e contextos matemáticos e de os resolver, adotando procedimentos adequados. Esta competência implica, também, a capacidade de interpretar, formular e comunicar os resultados, bem como uma atitude positiva, baseada no respeito pela verdade, na vontade de encontrar argumentos e na avaliação da respectiva validade.	A partir de conteúdos teóricos e práticos, desenvolver a capacidade de análise espaço-temporal, orientação, interpretação de mapas e tratamento de indicadores da aptidão física e resultados, com vista ao desenvolvimento da capacidade de mobilizar modos matemáticos e de representação.	Aplicar pensamento estratégico na resolução de problemas nos jogos desportivos coletivos, raquetas e atividades de exploração da natureza. Utilizar técnicas de orientação na realização de percursos na natureza. Interpretar e tratar resultados aplicando conhecimentos de modos matemáticos. Aplicar noções de orientação espacial nas diversas atividades.
Competência Científica e Tecnológica Capacidade de mobilizar conhecimentos, processos e ferramentas para explicar o mundo físico e social, a fim de colocar questões e de lhes dar respostas fundamentadas. A competência em ciências e tecnologia implica a compreensão das mudanças causadas pela actividade humana e a responsabilização de cada indivíduo no exercício da cidadania. No que se refere especificamente à vertente tecnológica, esta competência implica, ainda, a capacidade de aplicar criticamente esses conhecimentos e metodologias para dar resposta às necessidades e aspirações da sociedade contemporânea.	Através da mobilização de conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais escolares e extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas e desportivas, e dos processos de elevação e manutenção da condição física, incentivar a utilização de ferramentas tecnológicas de pesquisa e tratamento de informação para aquisição autónoma desses conhecimentos.	Utilizar procedimentos corretos de pesquisa. Pesquisar, interpretar e tratar informação sobre fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e desportivas, condição física, ética desportiva, violência no desporto, entre outros temas.
Competência Cultural e Artística Capacidade de compreender a sua própria cultura e as demais, desenvolvendo quer um sentimento de identidade quer o respeito pela diversidade cultural. No que diz particularmente respeito à vertente artística, esta competência implica a capacidade de comunicar e interpretar significados veiculados pelas linguagens das artes, promovendo a sensibilidade estética e o desenvolvimento emocional, valorizando a expressão individual e colectiva e a criação enquanto processo.	Com base no conhecimento e prática de situações de exploração do movimento, nas danças (sociais e tradicionais) e nos jogos tradicionais populares, estimular a aprendizagem de padrões culturais característicos da Região, de modo a desenvolver no aluno o respeito pela identidade e diversidade cultural.	Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos. Comparar as características e designação dos jogos tradicionais da Região com outras regiões do País. Expressar a criatividade nas atividades de ginástica e dança: Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
Competência Digital Capacidade de procurar, processar, avaliar e comunicar informação em diferentes linguagens (verbal, numérica, icónica, visual, gráfica e sonora), suportes (oral, impresso, audiovisual, digital e multimédia) e contextos (familiar, académico e sociocultural), de forma crítica, responsável e eficiente. Esta competência implica o reconhecimento do papel e oportunidades proporcionadas pelas Tecnologias de Informação e Comunicação na vivência quotidiana, bem como o respeito pelas normas de conduta consensualizadas socialmente para regular a sua criação e utilização.	Tendo por base a informação obtida pela prática de atividade física, promover a utilização de ferramentas digitais de modo a favorecer a compreensão, controlo e comunicação de conhecimentos em contextos variados.	Recolher e tratar dados com recurso às tecnologias. Pesquisar, selecionar, organizar e tratar informação, utilizando diferentes suportes, incluindo os digitais.



<p>Competência Físico-motora Capacidade de relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço numa perspectiva pessoal e interpessoal, adoptando estilos de vida saudáveis e ambientalmente responsáveis. Esta competência implica a apropriação de conhecimentos, habilidades técnicas e atitudes relacionados com a actividade física, com a promoção da qualidade de vida.</p>	<p>Através da aprendizagem dos conteúdos da disciplina, promover no aluno a apropriação de capacidades, o desenvolvimento de atitudes e valores de modo a que se possa relacionar harmoniosamente com a cultura física e desportiva regional, adotando estilos de vida saudáveis.</p>	<p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar, da ginástica, 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. Realizar e analisar, do atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e em pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas individuais e em pares. Realizar sequências de elementos técnicos elementares da dança em coreografias individuais e ou em grupo. Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos. Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>
<p>Competência de Autonomia e Gestão da Aprendizagem Conjunto de capacidades e atitudes que permite o desenvolvimento equilibrado do auto-conceito, a tomada de decisões e a acção responsável. Esta competência implica, também, a análise, a gestão e a avaliação da acção individual e colectiva em vários domínios, incluindo a própria aprendizagem. Permite, ainda, a definição de projectos adequados aos contextos. No que se refere especificamente à gestão da aprendizagem, esta competência está associada à capacidade de auto-organização do estudo e à mobilização de estratégias cognitivas e metacognitivas e de atitudes sócio-afectivas nos processos de auto-regulação - planificação, monitorização e avaliação - da aprendizagem, isto é, "aprender a aprender".</p>	<p>Através da prática das diferentes atividades físicas e do desenvolvimento de projetos em grupo, promover condições para a realização e regulação da própria atividade e escolha da ação mais favorável ao êxito pessoal e do grupo, no sentido de se desenvolver no aluno estilos de vida saudáveis e se mobilizar estratégias e atitudes que reflatam a autonomia sustentada e responsável.</p>	<p>Aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física no seu quotidiano, de uma forma autónoma. Interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança, planeando, monitorizando e avaliando a sua ação. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros, de forma autorregulada. Cumprir as regras e procedimentos na organização e prática das atividades físicas. Aplicar a autodisciplina na realização e regulação da atividade.</p>



<p>Competência Social e de Cidadania Capacidade de conhecer, valorizar e respeitar os outros e o mundo, procurando uma harmonização entre direitos, interesses, necessidades e identidades individuais e colectivas. O desenvolvimento desta competência implica, ainda, a capacidade de participar de forma eficaz e construtiva em diferentes contextos relacionais, cooperando com os outros, exercendo direitos e deveres de forma crítica, responsável e solidária e resolvendo conflitos quando necessário, num quadro de defesa dos valores democráticos que garantem a vida em comum.</p>	<p>Pela prática da atividade física incentivar a escolha de comportamentos saudáveis ao longo da vida, de modo a proporcionar o desenvolvimento da sociabilidade, segurança, cooperação, entre ajuda e respeito pelo outro.</p>	<p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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 eles;– cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;– interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s)– apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;– assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de com grupo e cumprindo empenho e brio as tarefas inerentes. <p>Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.</p>
--	---	---



Conteúdos/Áreas de Exploração	Metas de Aprendizagem	Actividades/Estratégias
	Meta Final	
<p>EXPRESSÃO MOTORA</p> <ul style="list-style-type: none">DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS	<p>Domínio da Expressão Motora</p> <p>No final da educação pré-escolar, o aluno realiza percursos que integrem várias destrezas tais como: rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direcções, movimentando-se com o apoio das mãos e pés; rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direcções e nos dois sentidos; fazer cambalhotas à frente mantendo a mesma direcção durante o enrolamento; saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados; saltar de um plano superior com recepção equilibrada.</p> <p>- No final do ensino pré-escolar, o aluno realiza deslocamentos sobre patins com algum equilíbrio, postura corporal e alguma fluidez de movimentos, designadamente: deslizes, e saltos a pés juntos;</p> <p>- No final do ensino pré-escolar, o aluno realiza jogos, percursos e estafetas simples com patins.</p>	<p>DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS</p> <ul style="list-style-type: none">- Treino das capacidades físicas;- Aplicação de testes de aptidão física;- Realização de percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento);- Executar cambalhota à frente saída de pés juntos e à retaguarda com saída de pernas afastadas;- Realização de percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: "skate", patins, espaldar, plinto, banco sueco, trave, etc;- Realização de situações de patinagem: deslizes, equilíbrios, saltos a pés juntos, curvas, travagens, e arranques;- Realização de percursos que integrem várias habilidades com patins;- Realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes: Arrancar para a frente, para a esquerda e para a direita; deslizar para a frente sobre um apoio, flectindo a perna livre;- Deslizar e saltar a pés juntos;- Deslizar sobre o «skate» em diferentes posições (deitado ventral, sentado, de joelhos...).- Realização de jogos com patins: "Cola e Descola", "Rabo-de-raposa"...- Efectuar deslocamentos para a frente, para os lados e para trás, sobre superfícies elevadas e reduzidas (muros, bancos e trave);- Transpor obstáculos em corrida, colocados a distâncias variadas e realizar saltos de coelho no solo;- Subir e descer, pela força de braços e pernas um banco sueco inclinado e espaldares;- Realização de situações de exercício e progressões para treino de chamada a pés juntos e a um pé, salto em comprimento e salto em altura;- Executar suspensões, balanços, rolamentos e deslocamentos na barra;- Abordagens lúdicas, articulando as acções individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança.
<ul style="list-style-type: none">PERÍCIA e MANIPULAÇÕES	<p>No final da educação pré-escolar, o aluno em concurso individual: lança uma bola em distância com a mão "melhor" e com as duas mãos, para além de uma marca; lança para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e recebe-a com as duas mãos acima da cabeça e perto do solo; pontapeia uma bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, mantendo o equilíbrio; recebe a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p>	<p>PERÍCIA e MANIPULAÇÕES</p> <ul style="list-style-type: none">- Realização de lançamentos à distância, toques de sustentação de um "balão" e cabeceamentos;- Pontapear bolas em distância e em precisão;- Fazer conduções de bola em diferentes situações de aprendizagem;- Realização de passe de "peito", "a pingar" e "picado";- Realização de exercícios individuais e ou a pares: lançar uma bola com precisão a um alvo fixo, receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação, manter uma bola de espuma no ar (toques de raquetes), driblar com cada uma das mãos, em deslocamento;- Exercícios com corda (saltar à corda no lugar e em progressão);- Realização de circuitos e percursos para fixar e aperfeiçoar as habilidades;- Partir progressivamente do domínio dos objectos em situação individual e a pares.



<p>• JOGOS</p> <p>DANÇA</p>	<p>No final da educação pré-escolar, o aluno pratica Jogos Infantis, cumprindo as suas regras, seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos, designadamente: posições de equilíbrio; deslocamentos em corrida; combinações de apoios variados; lançamentos de precisão de uma bola; pontapés de precisão.</p> <p>Domínio da Dança</p> <p>- No final da educação pré-escolar, o aluno experimenta movimentos locomotores e não locomotores básicos e movimenta-se e expressa-se de forma coordenada, utilizando o corpo no espaço, no tempo e com diferentes dinâmicas;</p> <p>- Sincroniza-se com o ritmo da marcha/corrida e com estruturas rítmicas simples e comunica através do movimento expressivo, vivências individuais, ideias, temas, histórias e mensagens do quotidiano;</p> <p>- No final da educação pré-escolar, o aluno cria e recria movimentos simples locomotores (acções), não locomotores (inacções) a partir de estruturas rítmicas básicas;</p> <p>- Utiliza de diferentes modos os vários segmentos do corpo em resposta aos estímulos fornecidos por um adulto (mexer a cabeça, o pé, a mão, os dedos e o tronco), responde com uma série de movimentos a estímulos que correspondem a acções (explodir, rastejar, rebolar, balancear, girar, deslizar) e imita de formas variadas objectos, animais bem como situações comuns da vida real;</p> <p>- No final da educação pré-escolar, o aluno identifica movimentos básicos locomotores (andar, correr, saltitar, saltar, rodopiar) e não - locomotores (alongar, encolher, puxar, empurrar, tremer, torcer);</p>	<p>JOGOS</p> <p>- Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tracção com corda, jogo do aro, etc.);</p> <p>- Posições de equilíbrio;</p> <p>- Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direcção» e de velocidade;</p> <p>- Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</p> <p>- Lançamentos de precisão e à distância;</p> <p>- Pontapés de precisão e à distância;</p> <p>- Realização de situações de jogo, que envolvam passe, recepções e interceptação de bola, marcação e desmarcação;</p> <p>- A dimensão do espaço de jogo e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo/equipa;</p> <p>- Jogos característicos da respectiva região e, numa perspectiva interdisciplinar, suscitar a recolha de jogos das gerações anteriores.</p> <p>DANÇA</p> <p>- Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro).</p> <p>- Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, individualmente, em círculo, dispersos e em colunas;</p> <p>- Trabalho por vagas para a exploração dos movimentos locomotores, não locomotores, espaço (sentido, direcção e níveis), saltos, passos, voltas e energia (forte/fraco), pausa/contínuo;</p> <p>- Trabalhar composições frásicas de movimentos muito simples (8 tempos);</p> <p>A partir dos temas e acções rítmicas criar pequenas sequências de movimento;</p> <p>- Elaborar e treinar coreografias muito simples, com e sem materiais específicos, para apresentar à turma, a par ou em pequenos grupos;</p> <p>- Improvisação;</p> <p>- Pesquisa e recolha de informação sobre músicas tradicionais da Região, através de visionamento de vídeos, contacto direto com grupos folclóricos do concelho ou da Ilha. *</p> <p>- Organização de visitas de grupos folclóricos à escola para partilha de informação. *</p> <p>- Identificação e seleção de danças características do local. *</p> <p>- Representação de diferentes temas musicais característicos da Região através da comunicação corporal (individual, grupos) explorando os deslocamentos, equilíbrios e movimentos não locomotores. *</p> <p>- Exploração do movimento, em grupo ou pares, com ritmos de danças típicas da Ilha. *</p> <p>- Realização e apresentação de composições livres em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema em toda a área e níveis do espaço. *</p> <p>- Pesquisa e recolha de informação sobre a origem cultural e a história das danças tradicionais. *</p> <p>Pesquisa sobre grupos folclóricos da ilha – história, reportório musical e de danças, traje, atividade desenvolvida, entre outros. *</p>
---	--	--



<p><u>PERCURSOS PELA NATUREZA</u></p>	<ul style="list-style-type: none">- Conhece, e interpreta com o corpo, trajectórias curvas e rectilíneas, movimentos no plano horizontal e vertical e de grande e pequena amplitude; estruturas temporais lentas e rápidas e estruturas dinâmicas fortes e fracas;- No final da educação pré-escolar, o aluno produz composições rítmicas, muito simples a partir de temas reais ou imaginados, utilizando os elementos da comunicação expressiva individualmente ou em conjunto;- Aprecia e comenta peças de dança do património artístico que lhe são mostradas através dos meios audiovisuais ou em espectáculos ao vivo;- Descreve formas de movimento relacionadas com experiências diárias, animais e personagens;- Participa em danças de grupo, comenta e discute com os colegas essas experiências artísticas. <ul style="list-style-type: none">- No final da educação pré-escolar, o aluno deve realizar percursos de orientação simples com utilização de um mapa e percursos na Natureza numa perspectiva ecológica e ambiental; dialogar sobre a necessidade da preservação do ambiente e do respeito pela Natureza;- Realizar percursos com a integração de habilidades variadas e jogos de “caça ao tesouro”.	<p><u>PERCURSOS PELA NATUREZA</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Abordagens interdisciplinares, em grupo ou individualmente, e tomar medidas especiais de segurança;- Realizar percursos, com acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direcção do ponto de partida;- Fazer jogos de “caça ao tesouro”;- Realização de percursos de orientação com auxílio de um “croqui” ou mapa;- Executar habilidades de acordo com as possibilidades oferecidas pelo itinerário.- Percurso pelo espaço envolvente, mantendo como referência o ponto de partida (Escola);- Realizar caminhadas numa perspectiva ecológica e ambiental.- Elaboração de regras de segurança a aplicar no contexto regional e de acordo com os princípios do DS. *- Realização de visitas de estudo em percursos pedestres existentes no meio envolvente, realçando os sinais específicos da orientação e a importância de preservação do ambiente. *- Realização de percursos pedestres, aproveitando os trilhos do arquipélago dos Açores para, no terreno, os alunos combinarem as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado, respeitando os princípios básicos do DS. *- Interpretação de sinais informativos simples (no percurso e no mapa), em equipa e de forma colaborativa, para a plena realização do percurso pedestre. *- Reflexão e debate sobre as atividades desenvolvidas, características específicas do local e comparação com outros locais, à luz dos princípios do DS. *
--	---	---



--	--	--

* Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.

** A Natação, apenas poderá ser leccionada se as condições atmosféricas o permitirem.

Avaliação:

Domínio das Atividades Físicas - Instrumentos: Avaliação prática; Grelhas de registo; Observação directa.