



Disciplina:

Educação Física

1^a Ciclo

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.</p> <p>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.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Realizar sequências de elementos técnicos elementares da dança em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>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 reflitam a autonomia sustentada e responsável.</p>	<p>Aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física no seu quotidiano, de uma forma autónoma.</p> <p>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.</p> <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros, de forma autorregulada.</p> <p>Cumprir as regras e procedimentos na organização e prática das atividades físicas.</p> <p>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>
--	---	---



Planificação Anual

			<ul style="list-style-type: none">- Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizar objectos flutuantes e submersos;- Situações de aprendizagem com utilização de pranchas, individualmente ou a pares;- Praticar saltos para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal, lateral e de costas);- Efectuar deslocações na água com intencionalidade de seguir colegas, apanhar ou transportar, receber e passar objectos;- Realização de corridas com movimentações simétricas e alternadas visando os vários estilos da natação;- Realização de jogos, na água, utilizando ou não bolas e arcos;- Realização de momentos de competição.- Pesquisa e recolha de informação sobre os locais onde se pode praticar a modalidade na proximidade (piscinas naturais e piscinas cobertas). *- Promoção da capacidade de análise crítica decorrente da caracterização e seleção de locais seguros para a prática da natação, em função do contexto físico em que se insere e à existência/inexistência de meios de socorro. *- Realização de trabalhos de grupo com o objetivo de definir as regras de segurança no meio aquático. *- Criação de situações de adaptação ao meio aquático e prática de natação. *
--	--	--	--

* 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; Questionamento; Observação direta.

Aluno com atestado médico: Grelhas de registo; Questionamento; Observação direta.