



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



3.º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

As Aprendizagens Essenciais (AE) constituem a referência nacional comum para aquilo que todos os alunos devem aprender ao longo da escolaridade obrigatória. Representam um núcleo fundamental de conhecimentos, capacidades e atitudes que cada componente de currículo deve assegurar, funcionando como um denominador curricular comum, sem esgotar o conjunto total de aprendizagens possíveis. Embora obrigatórias não limitam a possibilidade de aprender mais. As AE deixam espaço para que cada escola e cada aluno possam aprofundar conteúdos e desenvolver competências adicionais.

Enquanto documentos de orientação curricular, as AE servem de base à planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem. Contribuem diretamente para o desenvolvimento das áreas de competências definidas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Por essa razão, constituem, juntamente com o Perfil, o referencial para a avaliação externa.

Organizam-se em três componentes fundamentais:

1. O que os alunos devem saber – conteúdos estruturados, indispensáveis, articulados concetualmente, relevantes e significativos;
2. Como devem pensar e trabalhar para aprender – processos cognitivos e operações essenciais à aquisição do conhecimento;
3. Como devem mostrar o que aprenderam – o “saber fazer”, aplicado dentro de cada componente de currículo e em articulação horizontal com as restantes.

Em síntese, as Aprendizagens Essenciais asseguram que o currículo é claro, coerente e acessível, combinando conteúdos sólidos com processos cognitivos que permitem aos alunos compreender, aplicar e aprofundar o que aprendem.

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) têm como finalidade geral o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PA). Em toda a sua extensão, as AEEF orientam-se para a concretização deste perfil, considerando a especificidade desta área disciplinar, a exclusividade do seu contributo em todas as áreas de competência, em particular, para as áreas de competência da “consciência e domínio do corpo, do “bem-estar, saúde e ambiente”, do “relacionamento interpessoal”, da “autonomia e desenvolvimento pessoal”, do “pensamento crítico e pensamento criativo” e do “raciocínio e resolução de problemas”¹.

AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - A REFERÊNCIA CURRICULAR

As Aprendizagens Essenciais (AE) presentes nesta proposta para a Educação Física (EF) representam um conjunto de capacidades, de atitudes e de conhecimentos, onde se inclui o uso do saber-fazer e saber em ação, tidas como competências essenciais e, por isso,

¹ PA - Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho

indispensáveis, relevantes e significativas, a desenvolver obrigatoriamente por todos os alunos, tendo como referência as necessidades formativas de cada um deles e o ciclo/ano de escolaridade em que se encontra.

Esta proposta curricular centra-se no valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento global e da Literacia Física de todos e de cada um dos alunos, orientando-se pelos princípios da Educação Inclusiva, da Educação para a Cidadania, do Ecletismo, e da Aprendizagem ao Longo da Vida.

As AEEF, estruturadas do 1.º ano ao 12.º ano de escolaridade, pressupõem a capacidade das escolas e dos professores para concretizarem os 4 princípios fundamentais da disciplina, assumindo uma conceção da participação dos alunos que garanta:

- **a promoção de uma atividade física corretamente motivada**, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática de aprendizagem nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros;
- **a promoção da autonomia, pela atribuição**, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento dos conteúdos que podem ser assumidos e resolvidos;
- **a valorização da criatividade**, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a melhoria da qualidade do seu empenho e dos benefícios positivos das atividades;
- **a orientação para a sociabilidade** para uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

A presença da área disciplinar de EF no currículo dos alunos em todos os níveis de escolaridade, reflete o seu significado na promoção de um desenvolvimento global e harmonioso ao longo de toda a escolaridade, nomeadamente estimulando o seu raciocínio prático e a sua capacidade de resolução de problemas complexos. A concretização deste desígnio está ancorada na assunção de um conjunto de finalidades que, juntamente com as competências perseguidas pelo PA, moldam o processo ensino-aprendizagem em EF, a saber:

- desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;
- promover, consolidar e aprofundar a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de aumento e manutenção das capacidades físicas;
- assegurar, através da prática, a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno;
- promover a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente, a ética e o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;
- promover e reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura nas dimensões individual e social².

A EDUCAÇÃO FÍSICA NO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

As AEEF para o 1.º ciclo do ensino básico (CEB) pretendem garantir o desenvolvimento das competências motoras fundamentais, inerentes aos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam o nível etário deste ciclo. As componentes de currículo a desenvolver de um modo articulado e global pela prática da monodocência podem sustentar-se no desenvolvimento de projetos em coadjuvação, com docentes deste ou de outros ciclos. Importa que as crianças, nesta fase, possam aprender e aperfeiçoar as competências fundamentais, através de atividades lúdicas e expressivas, ou de práticas que as favoreçam num plano social e relacional.

² Inscrito nos Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Básico e Secundário (PNEF) em vigor até 2021 (Despacho 6605A/2021)

O domínio das Atividades Físicas, encontra-se organizado por subdomínios, garantindo a construção de um património de competências motoras fundamentais inerentes às AE a alcançar neste ciclo e nos seguintes, nomeadamente:

- Perícias e Manipulações;
- Deslocamentos e Equilíbrios;
- Ginástica;
- Jogos;
- Patinagem;
- Atividades Rítmicas Expressivas;
- Atividades na Natureza;
- Natação.

Os objetivos gerais dos subdomínios no 1.º CEB são os seguintes:

- realizar **ações motoras básicas de perícia e manipulação com aparelhos portáteis**, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da própria ação com o efeito pretendido de movimentação do aparelho;
- realizar **ações motoras básicas de deslocamento e equilíbrio**, 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;
- 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;

- 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;
- **patinar** com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados;
- 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 e ciclismo**, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente;
- deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

Aos objetivos gerais para cada subdomínio, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

- elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas (monitorizadas através do programa **Pré-FITescola**):
 - resistência geral;
 - velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;
 - flexibilidade;
 - controlo de postura;
 - equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;

- controlo da orientação espacial;
 - ritmo;
 - agilidade.
-
- cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;
 - participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

Apesar de as anteriores referências curriculares apontarem duas fases com características distintas - uma que integra os 1.º e 2.º anos e uma outra que integra os 3.º e 4.º anos, de forma a especificar as aprendizagens essenciais por ano de escolaridade, optou-se pela apresentação de objetivos para cada ano. Não obstante, deve considerar-se que continua a existir a possibilidade de selecionar objetivos de aprendizagem para serem alcançados no prazo de dois anos, integrando objetivos do 3.º ano e objetivos do 4.º ano. Esta organização pretende dar à escola a opção por desenvolver esses objetivos no 3.º ou no 4.º ano de escolaridade, num prazo mais alargado.

De forma a assegurar a coerência com a organização prevista nas AEEF e garantir a adequação ao PA (DGE, 2017), salvaguardando a importância do tempo como fator essencial da aprendizagem, em especial nas idades mais baixas, no **3.º ano** devem ser consideradas as aprendizagens essenciais dos subdomínios de **Ginástica, de Jogos e de mais um dos outros subdomínios (Patinagem, Atividades Rítmicas Expressivas, Atividades na Natureza ou Natação)** indicadas para este ano de escolaridade (ver [Anexo 1](#)).

A proposta curricular de Educação Física (EF) não se deve limitar às competências motoras identificadas no referencial de sucesso, mas proporcionar uma oferta mais ampla, para promover a diversidade de oportunidades de aprendizagem dos alunos e o desenvolvimento do PA.

As AEEF definem as aprendizagens que em cada escola são indispensáveis para garantir um ecletismo formativo e inclusivo, orientado para a promoção de uma literacia física que habilite para o exercício de uma cidadania responsável, ativa e saudável. Isto significa que, garantidas as AEEF, a proposta curricular da EF deverá ser complementada com aprendizagens de outros subdomínios ou do ano seguinte.

Os princípios da especificidade do trabalho com cada turma, e da diferenciação da atividade formativa/pedagógica, representam uma opção em que o professor seleciona e aplica processos distintos para que todos os alunos realizem as aprendizagens essenciais em cada ano, e prossigam para níveis mais aperfeiçoados, consoante as suas possibilidades pessoais. Assim, na elaboração do plano de turma, e nas tarefas que lhe são associadas, o critério principal de seleção e operacionalização das atividades formativas na EF é a aprendizagem efetiva de cada um dos alunos ao longo da escolaridade.

Considerando os princípios da autonomia das escolas, do ensino inclusivo, da diferenciação pedagógica e da flexibilidade curricular, o desenvolvimento do currículo de EF deve ser articulado verticalmente, mantendo-se a referência dos objetivos gerais definidos para cada um dos ciclos.

O desenvolvimento curricular da Educação Física no 1.º CEB

Como em qualquer componente curricular do 1.º CEB, o referencial para desenvolvimento da EF deverá ser o projeto educativo da Escola/Agrupamento cujos objetivos se concretizam através do trabalho colaborativo entre os professores titulares (que são responsáveis por essa coordenação) e os professores de Educação Física coadjuvantes (pares e especialistas da área disciplinar).

Assim, as AEEF são promovidas no tempo curricular prescrito na matriz curricular-base do 1.º CEB, sendo as atividades de enriquecimento curricular ou outras atividades desportivas/educativas extraescolares um complemento com o qual não se podem confundir.

O recurso à coadjuvação nas aulas de EF, por docentes especialistas desta área disciplinar, pode constituir-se uma mais-valia, quer através do apoio que podem dar na preparação das atividades letivas, quer por via da sua participação em parte ou na totalidade das aulas de EF, ou ainda na dinamização de momentos de desenvolvimento profissional para os docentes do 1.º CEB.

AVALIAÇÃO

A avaliação é intrínseca ao ensino e à aprendizagem e deve, por isso, assumir-se como um processo contínuo e integrado que regula o progresso das aprendizagens e orienta a prática pedagógica.

A investigação em educação tem vindo a evidenciar que a avaliação se desenvolve numa relação entre o professor, o aluno e os seus pares, em diferentes momentos do processo de aprendizagem. Partindo da identificação de três questões centrais, identificar onde os alunos se encontram no seu percurso de aprendizagem, para onde devem progredir e que estratégias podem apoiar esse progresso, identificam-se cinco estratégias-chave para a implementação, com sucesso, da avaliação para a aprendizagem:

- clarificar, compreender e partilhar os objetivos de aprendizagem e os critérios de sucesso (critérios de avaliação/verificação do sucesso);
- promover o diálogo, bem como realizar atividades e tarefas eficazes que permitam recolher informação sobre a aprendizagem;
- dar *feedback* que promova o desenvolvimento da aprendizagem;
- promover a aprendizagem entre pares;
- implicar os alunos como agentes da sua aprendizagem.

As práticas em sala de aula, decorrentes da implementação destas estratégias-chave, podem ser consideradas formativas, na medida em que a informação sobre o desempenho dos alunos, sustentada em evidências recolhidas no decurso das atividades realizadas, é interpretada e utilizada por professores, alunos ou pelos seus pares com o objetivo de apoiar decisões pedagógicas fundamentadas sobre os próximos passos no processo de ensino e aprendizagem.

Ao fomentar uma avaliação pedagógica contínua e integrada, em que o aluno é encarado como agente da aprendizagem, reforça-se a intencionalidade pedagógica do ensino, promovendo a avaliação não apenas das aprendizagens, mas sobretudo para as aprendizagens.

A avaliação para a aprendizagem decorre da utilização de informação recolhida através de instrumentos diversificados e da observação, muitas vezes informal, dos desempenhos dos alunos nas atividades diárias da sala de aula, não se constituindo como uma tarefa burocrática que implique o registo sistemático de toda a informação relativa a esse desempenho. Tanto a avaliação formativa (sistemática e contínua) como a avaliação sumativa (que permite fazer um ponto de situação sobre o que os alunos aprenderam num dado intervalo de tempo ou unidade didática) devem ser coerentes e intencionais, contribuindo para uma avaliação pedagógica consistente. Neste pressuposto, também os resultados da avaliação externa devem ser utilizados com intenção pedagógica e permitir aos alunos e aos professores melhorar o ensino e a aprendizagem.

Com o objetivo de apoiar os processos de avaliação pedagógica, interna e externa, foram introduzidos, nos documentos das Aprendizagens Essenciais (AE) de cada componente de currículo, descritores de desempenho organizados por domínio e por nível de desempenho (*Desempenho Proficiente* e *Desempenho Avançado*), que se constituem como o referencial nacional para a avaliação dos alunos. Salienta-se que o que deve ser aprendido por todos os alunos, em cada componente de currículo, é o constante do quadro “Operacionalização das Aprendizagens Essenciais”. Com a introdução destes dois níveis de desempenho, estabelece-se um referencial comum, salvaguardando-se simultaneamente a autonomia das escolas para a (re)definição de critérios e para o (re)ajustamento de instrumentos de recolha de informação sobre as aprendizagens.

Os descritores de desempenho constituem referenciais que permitem identificar e caracterizar diferentes níveis de desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. Estes descritores apoiam a interpretação do desempenho escolar e promovem padrões elevados de qualidade na consolidação do conhecimento e no desenvolvimento de competências.

No exercício da sua autonomia, as escolas e os professores tomam estes descritores como referenciais para apoiar a definição dos critérios de avaliação e a construção de instrumentos de recolha de informação ajustados ao contexto educativo e às especificidades de cada componente de currículo. A partir destes referenciais, as escolas definem critérios que orientam a apreciação do trabalho realizado pelos alunos, garantindo que a avaliação se centra na qualidade da mobilização dos conhecimentos e das competências desenvolvidas ao longo do processo de ensino e aprendizagem.

Neste enquadramento, os descritores apresentados para cada domínio permitem identificar diferentes níveis de desempenho evidenciados pelos alunos nas tarefas realizadas em contexto de aprendizagem. A sua interpretação pressupõe uma análise global do trabalho dos discentes, considerando a compreensão dos temas em estudo, a capacidade de selecionar, organizar e utilizar informação relevante, de aplicar conceitos e procedimentos adequados e de mobilizar o que foi aprendido nas tarefas propostas, demonstrando domínio das AE. No nível de desempenho **Proficiente**, observa-se uma utilização adequada, consistente e segura dos conhecimentos e das competências em diferentes situações de trabalho escolar, o que possibilita a explicação de fenómenos ou processos, a interpretação de informação e a resolução de tarefas com base no que foi aprendido.

No nível de desempenho **Avançado**, os alunos demonstram uma mobilização mais autónoma, rigorosa e integrada desses conhecimentos e dessas competências. Analisam, interpretam e relacionam informação de forma crítica, utilizam conceitos com rigor e articulam diferentes saberes para explicar fenómenos ou processos de forma fundamentada, revelando maior capacidade de análise, de integração da informação e de aplicação das aprendizagens em diferentes contextos.

Os descritores não substituem os critérios de avaliação definidos pelas escolas, mas constituem um referencial comum que visa apoiar os professores na apreciação do desenvolvimento das aprendizagens, na comunicação do desempenho dos alunos e na tomada de decisões pedagógicas orientadas para aprendizagens de qualidade.

Com o propósito de promover a transparência e o envolvimento no processo de aprendizagem, a explicitação e clarificação dos critérios de avaliação de escola junto dos alunos e dos encarregados de educação assumem particular importância, pois favorecem a compreensão e a apropriação dos princípios de uma avaliação centrada na aprendizagem.

Assim, é reforçada a clareza, a coerência e a aplicabilidade pedagógica das AE, concorrendo de forma profícua para os princípios, valores e áreas de competências, inscritos no PA, que todos os alunos devem desenvolver.

As AEEF são a referência para a avaliação dos alunos. Estas AEEF encontram-se especificadas no [Anexo 1](#) para o domínio das Atividades Físicas, por ano de escolaridade, ilustrando as competências que os alunos devem ser capazes de demonstrar através de comportamentos

observáveis e os indicadores de sucesso (critérios de êxito), e da descrição das circunstâncias em que o devem fazer (condições de realização).

Níveis de desempenho - proficiente e elevado

Os níveis de desempenho definidos na Tabela 1 resultam da formulação das AEEF neste ano de escolaridade.

Tabela 1 - Tabela com níveis de desempenho

Domínio de avaliação	Nível	Descritor de desempenho
Atividades Físicas	Elevado	▪ Demonstra as competências definidas para Ginástica e Jogos relativas ao 3.º ano e, em simultâneo, demonstra as competências definidas para esse mesmo ano em um dos seguintes subdomínios: Patinagem, Atividades Rítmicas Expressivas, Atividades na Natureza ou Natação.
	Proficiente	▪ Demonstra as competências definidas para Ginástica e Jogos relativos ao 3.º ano.

As tabelas 2 e 3 apresentam dois exemplos de duas escolas que, face ao contexto onde estão inseridas, optam por oferecer diferentes possibilidades de aprendizagem através de opções curriculares diferentes, mas completamente enquadradas pelos objetivos gerais definidos para este ciclo de escolaridade. Estas opções curriculares, baseadas nos princípios anteriormente indicados, possibilitam que alunos do mesmo ano de escolaridade tenham oportunidade, ao longo do ano letivo, de desenvolver competências em vários subdomínios e demonstrar domínio das aprendizagens essenciais previstas para cada ano de escolaridade, embora em diferentes áreas.

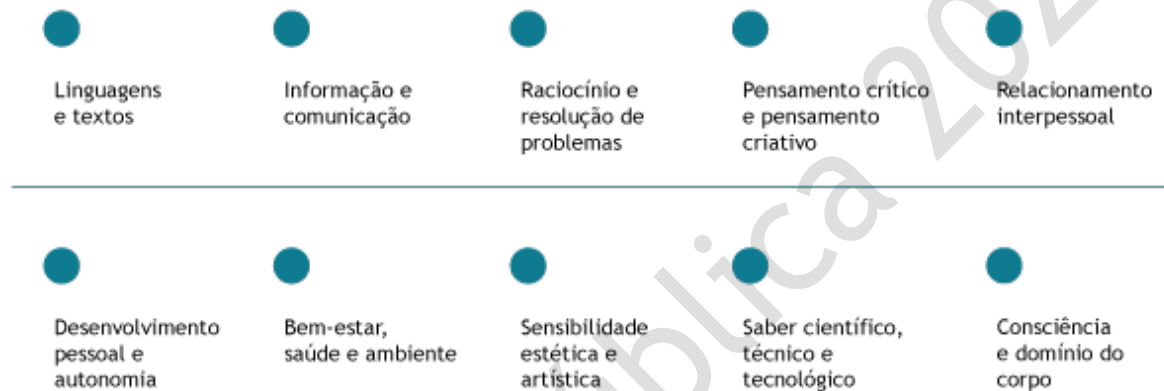
Tabela 2 - Exemplo de Escola com acesso a uma Piscina Municipal

Subdomínios / Ano de escolaridade	Ginástica	Jogos	Patinagem	Atividades Rítmicas Expressivas	Natação
3.º ano de Escolaridade	Demonstra as competências definidas para Ginástica relativas ao 3.º ano	Demonstra as competências definidas para Jogos relativas ao 3.º ano		Demonstra as competências definidas para Atividades Rítmicas Expressivas relativas ao 3.º ano	
4.º ano de Escolaridade	Demonstra as competências definidas para Ginástica relativas ao 3.º e 4.º anos	Demonstra as competências definidas para Jogos relativas ao 3.º ano e 4.º anos	Demonstra as competências definidas para Patinagem relativas ao 3.º e 4.º anos		Demonstra as competências definidas para Natação relativas ao 3.º e 4.º anos

Tabela 3 - Exemplo de Escola com acesso a um Parque Natural

Subdomínios / Ano de escolaridade	Ginástica	Jogos	Patinagem	Atividades Rítmicas Expressivas	Atividades na Natureza (Percursos na Natureza e Ciclismo)
3.º ano de Escolaridade	Demonstra as competências definidas para Ginástica relativas ao 3.º ano	Demonstra as competências definidas para Jogos relativas ao 3.º ano			Demonstra as competências definidas para Atividades na Natureza relativas ao 3º ano
4.º ano de Escolaridade	Demonstra as competências definidas para Ginástica relativas ao 3.º e 4.º anos	Demonstra as competências definidas para Jogos relativas ao 3.º ano e 4.º anos	Demonstra as competências definidas para Patinagem relativas ao 3.º e 4.º anos		Demonstra as competências definidas para Atividades na Natureza relativas ao 3º e 4º anos

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)



OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS
Domínio	O aluno deve ficar capaz de:	(Exemplos de ações a desenvolver na componente de currículo)
Atividades Físicas	- realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas ao 3.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento; - realizar habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em JOGOS relativos ao 3.º ano de escolaridade, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo. SUBDOMÍNIOS PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, ATIVIDADES NA NATUREZA OU NATACÃO (1 SUBDOMÍNIO): - patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados de PATINAGEM; - nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar atividade física adequada e pedagogicamente orientada, de uma forma contínua e regular; - realizar atividade física motivante, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente; - identificar as possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros; - experienciar atividades formativas com um carácter lúdico, que estimulem o gosto pelo Brincar, promovendo o desenvolvimento da criatividade e da socialização; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional que permitam analisar criticamente situações com diferentes pontos de vista, confrontando argumentos, de forma a encontrar semelhanças e diferenças refletindo sobre os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na componente de currículo)
Domínio	O aluno deve ficar capaz de:	
	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 ou CICLISMO, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação e de trânsito, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente; ▪ deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas relativas a NATAÇÃO. Consulte o Anexo 1 para conhecer as orientações e os objetivos programáticos para o 1.º ano de escolaridade. Monitorizar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas através do programa Pré-FITescola disponível no Portal da Educação Física.	Na estruturação das atividades formativas: ▪ criar um ambiente pedagógico inclusivo, agradável, significativo e variado; ▪ utilizar a formação de grupos de trabalho como um elemento estratégico para a garantia de aprendizagens; ▪ utilizar diferentes formatos de organização no espaço; ▪ explorar os espaços ao ar livre formais e informais, tanto no meio escolar como no meio envolvente; ▪ implementar o respeito pelas regras de convivência e de manipulação dos materiais disponibilizados; ▪ promover o risco controlado, estimulando a capacidade de autorregulação, autocontrolo e autossuperação; ▪ criar de relações intra e interdisciplinares no processo de desenvolvimento, garantindo a articulação curricular com as restantes áreas disciplinares; ▪ utilizar formas de expressão motora e musicais típicas de diferentes ambientes culturais, vivências e origens dos alunos de forma a promover o respeito pelas

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na componente de currículo)
		diferenças (ex.: crenças, hábitos e características étnicas religiosas, sociais e económicas); ▪ utilizar o estilo de ensino recíproco envolvendo alunos com diferentes níveis de aprendizagem. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: ▪ melhorar o seu desempenho, identificando os aspetos críticos através de <i>feedbacks</i> substantivos fornecidos pelo professor e/ou companheiros após a sua prestação; ▪ garantir uma progressiva tomada de consciência dos diferentes segmentos corporais em diversos tipos de movimento; ▪ monitorizar as suas capacidades condicionais e coordenativas; ▪ identificar os pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; ▪ utilizar os elementos da sua autorregulação para se envolverem na aprendizagem.

ARTICULAÇÃO COM OS DOMÍNIOS DA EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA

A Educação Física contribui para a implementação da componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento sempre que os conhecimentos, capacidades e atitudes são mobilizados de forma intencional para a compreensão crítica de realidades e desafios da sociedade. Neste sentido, o trabalho desenvolvido no âmbito das aprendizagens de Educação Física pode favorecer uma reflexão informada sobre questões relacionada com os Direitos Humanos, a Democracia e as Instituições Políticas, o Desenvolvimento Sustentável, a Literacia Financeira e o Empreendedorismo, a Saúde, o Risco e a Segurança Rodoviária, o Pluralismo e a Diversidade Cultural e os Media promovendo uma participação cívica consciente, responsável e fundamentada.

No entanto, embora alguns temas ou domínios possam constituir oportunidades particularmente evidentes para esta articulação, a relação entre as Aprendizagens Essenciais e as dimensões da Educação para a Cidadania não se limita a conteúdos específicos.

As competências desenvolvidas no âmbito das AE, como a análise crítica e o tratamento da informação, a interpretação de diferentes perspetivas, a argumentação fundamentada, a resolução de problemas, a comunicação de ideias, o pensamento crítico e criativo, a colaboração e a reflexão sobre diferentes realidades, constituem elementos fundamentais para a concretização dos objetivos definidos na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania.

Assim, com o objetivo de apoiar a articulação entre as Aprendizagens Essenciais da componente de currículo de ... e a componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento, apresentam-se algumas propostas de exploração, sem prejuízo de outras que a escola, no âmbito da sua autonomia, considere pertinentes.

Cabe ao professor titular de turma, em articulação com os restantes elementos do conselho de docentes, tendo em consideração o projeto educativo da escola, o currículo (incluindo os projetos assumidos pelo conselho de docentes) e outros aspetos que caracterizam o contexto local, definir os percursos pedagógicos mais adequados, que contribuam para a concretização da componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento.

A EF desempenha um papel crucial na formação integral dos alunos, indo além do desenvolvimento motor para abranger também competências cognitivas, emocionais, sociais, éticas e de cidadania. Em alinhamento com a *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania* (ENEC, 2025) - implementada em convergência com o PA e com as AE de todas as componentes de currículo, incluindo a EF, deve contribuir para a educação para a cidadania.

O documento ENEC (2025) salienta que os professores têm a missão de preparar os alunos para serem cidadãos democráticos, participativos e humanistas, interligando as aprendizagens disciplinares com as dimensões de cidadania definidas. Assim, cada área curricular deve articular as competências previstas e os seus conteúdos específicos com temas como a Saúde, Direitos Humanos, Desenvolvimento Sustentável, entre outros, de forma transversal e coerente.

Para cruzar as AEEF com as dimensões da cidadania da ENEC, para além de simplesmente escalar a complexidade temática, deve-se organizar a integração segundo as dimensões de ação educativa e valores fundacionais do PA. Desta forma, garante-se uma visão transversal, coerente e articulada entre o 1.º ciclo do ensino básico e o ensino secundário, em que os mesmos valores básicos são aprendidos desde cedo, aprofundando-se e ampliando-se em diferentes contextos ao longo da vida escolar dos alunos. Conforme recomendado no PA, todas as crianças e jovens devem ser encorajadas, nas atividades escolares, a desenvolver e praticar valores como Responsabilidade e Integridade, Excelência e Exigência, Curiosidade e Inovação, Cidadania e Participação e Liberdade, entre outros. Estes valores funcionam como um fio condutor, ao longo da escolaridade, orientando as opções pedagógicas e comportamentais., todas as crianças e jovens devem ser encorajadas, nas atividades escolares, a desenvolver e praticar valores como Responsabilidade e Integridade, Excelência e Exigência, Curiosidade e Inovação, Cidadania e Participação e Liberdade, entre outros. Estes valores funcionam como um fio condutor, ao longo da escolaridade, orientando as opções pedagógicas e comportamentais.

Esta aproximação baseia-se em dimensões progressivas de participação (do nível individual ao global), relação com os princípios, áreas de competência e valores do PA. Em cada ciclo de ensino, a EF sustentada pelas competências inerentes às AEEF, foca-se numa dimensão central de cidadania, sem deixar de tocar nas restantes dimensões, mas ajustando a ênfase conforme a maturidade esperada nos alunos dos diferentes ciclos de escolaridade. No 1.º ciclo do ensino básico, esta organização pode ser descrita através da prioridade do

desenvolvimento pessoal do aluno, formando hábitos de vida saudável, consciência do próprio corpo e responsabilidade por si e pelos outros próximos. Aprendem-se os valores de respeito e cooperação em contexto lúdico. Por exemplo, aprender a respeitar regras simples nos jogos, cuidar do material e perceber a importância da atividade física regular para a saúde. Nesta fase introdutória, conceitos de cidadania como saúde, segurança pessoal e noções básicas de respeito pelos direitos dos outros (partilha, amizade, inclusão) são abordados de forma simples. Através do brincar e do jogo, as crianças devem vivenciar experiências formativas em que estes valores devem estar presentes.

Saúde Desenvolvimento Sustentável Pluralismo e Diversidade Cultural	▪ Compreender a importância da atividade física para a saúde. ▪ Reconhecer hábitos alimentares saudáveis e não saudáveis. ▪ Reconhecer que as pessoas são diferentes, física e mentalmente. ▪ Valorização e realização de atividades físicas de lazer/ desportivas na natureza (percursos na natureza e ciclismo), explorando espaços ao ar livre dentro e fora da escola, adotando comportamentos responsáveis e seguros, e aprendendo sobre o meio ambiente e a sua sustentabilidade ▪ Participação ativa dos alunos nas tarefas, incluindo observar e refletir sobre diferentes perspetivas e reconhecendo que meninos e meninas podem realizar as mesmas atividades e ter as mesmas oportunidades.
---	--

Cabe ao professor titular de turma, em articulação com os restantes elementos do conselho de docentes, tendo em consideração o projeto educativo da escola, o currículo (incluindo os projetos assumidos pelo conselho de docentes) e outros aspetos que caracterizam o contexto local, definir os percursos pedagógicos mais adequados, que contribuam para a concretização da componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento.