



Planificação Anual de Educação Física – 3.º ano

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
1.º Período			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS  Atividades rítmicas e expressivas  Percurso na Natureza  Jogos  Ginástica	<ul style="list-style-type: none"><li>Participar nos JOGOS, relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.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, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</li></ul> <p>Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas aos 3.º e 4.º anos e ao 4.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.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:<ul style="list-style-type: none"><li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li><li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li></ul></li><li>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo que possibilitem aos alunos:<ul style="list-style-type: none"><li>- Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</li><li>- Resolver problemas em situações de jogo individual;</li><li>- Explorar materiais;</li><li>- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li></ul></li><li>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:<ul style="list-style-type: none"><li>- Apreciar os seus desempenhos;</li><li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li><li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</li><li>- Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li></ul></li><li>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:<ul style="list-style-type: none"><li>- Realizar tarefas de síntese;</li></ul></li></ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/analítico e autoavaliador/ heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ investigador e Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> <li>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> </li> <li>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> </li> <li>• Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- Ser autónomo na realização de tarefas;</li> <li>- Colaborar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul> </li> <li>• Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</li> </ul>	<p>Participativo/ colaborador/ cooperante/ responsável/ autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>	

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<b>2.º Período</b>			
<p style="text-align: center;"><b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b></p> <p style="text-align: center;">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Atividades rítmicas e expressivas</p> <p>Percursos na Natureza</p> <p>Jogos</p> <p>Ginástica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação.</li> </ul> <p>Escolher e realizar habilidades apropriadas em PERCURSOS NA NATUREZA, relativas aos 3.º e 4.º anos de escolaridade, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> </li> <li>• Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</li> <li>- Resolver problemas em situações de jogo individual;</li> <li>- Explorar materiais;</li> <li>- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> </li> <li>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/analítico e autoavaliador/ heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ investigador e Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</li> <li>- Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li>   <li>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tarefas de síntese;</li> <li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> </li>   <li>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> </li>   <li>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> </li>   <li>• Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ cooperante/ responsável/ autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- Ser autónomo na realização de tarefas;</li> <li>- Colaborar na preparação e organização dos materiais.</li>   <li>• Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul> </li> </ul>	

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<b>3.º Período</b>	Participar nos JOGOS, relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.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, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> </li> <li>• Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo que possibilitem aos alunos:</li> </ul>	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)  Criativo/ expressivo (A, C, D, J)  Crítico/analítico e
<p style="text-align: center;">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Atividades rítmicas e expressivas</p> <p>Percursos na Natureza</p>			

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<p>Jogos</p> <p>Ginástica</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</li> <li>- Resolver problemas em situações de jogo individual;</li> <li>- Explorar materiais;</li> <li>- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> <li>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</li> <li>- Apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</li> <li>- Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> <li>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</li> <li>- Realizar tarefas de síntese;</li> <li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> <li>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</li> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> <li>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</li> <li>- Saber questionar uma situação;</li> </ul>	<p>autoavaliador/ heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ investigador e Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ cooperante/ responsável/ autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> <li>• Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- Ser autónomo na realização de tarefas;</li> <li>- Colaborar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul> </li> <li>• Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul> </li> </ul>	

#### Áreas de Competências do Perfil do Aluno

Legenda: **A** - Linguagem e Textos; **B** - Informação e Comunicação; **C** - Raciocínio e Resolução de Problemas; **D** - Pensamento Crítico e Pensamento Criativo; **E** - Relacionamento Interpessoal; **F** - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; **G** - Bem-estar, Saúde e Ambiente; **H** - Sensibilidade Estética e Artística; **I** - Saber Científico, Técnico e Tecnológico; **J** - Consciência e Domínio do Corpo