



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
1º Período			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Atividades rítmicas e expressivas Percurso na Natureza Jogos Ginástica	<ul style="list-style-type: none">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. <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">Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:<ul style="list-style-type: none">- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo que possibilitem aos alunos:<ul style="list-style-type: none">- Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;- Resolver problemas em situações de jogo individual;- Explorar materiais;- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:<ul style="list-style-type: none">- Apreciar os seus desempenhos;- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;- Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:<ul style="list-style-type: none">- Realizar tarefas de síntese;	<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"> - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. • Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização de tarefas; - Colaborar na preparação e organização dos materiais. 	<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"> • Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <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"> • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. • Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - Resolver problemas em situações de jogo individual; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; 	<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</p>
<p style="text-align: center;">EDUCAÇÃO FÍSICA</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>			

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"> - Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. • Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; 	<p>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"> - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização de tarefas; - Colaborar na preparação e organização dos materiais. • Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	
3º Período	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"> • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. • Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - Resolver problemas em situações de jogo individual; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. 	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ expressivo (A, C, D, J) Crítico/analítico e autoavaliador/ heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Atividades rítmicas e expressivas Percurso na Natureza Jogos Ginástica			

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"> • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. • Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; 	<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"> - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização de tarefas; - Colaborar na preparação e organização dos materiais. • Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	

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 Cor