

1º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Expressão Físico-Motora/Ano de escolaridade: 3º ano

Página 1 de 2

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Programas nacionais de Educação Física; Orientações programáticas da DGIDC*

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiação
GINÁSTICA	Cambalhota à retaguarda; salto ao eixo; lançar e receber o arco; cambalhota à frente; salto de coelho; salto ao eixo; salto de barreira; subir e descer o espaldar; saltar à corda; lançar e receber o arco.	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.	1º período	Observação Direta e Registos em fichas de observação
JOGOS	Jogos coletivos com bola, tais como: rãbia; jogo de passes; bola ao poste, bola ao capitão, bola no fundo, exercícios de futebol, jogo do mata, jogo da apanhada, jogo "Puxa-Empurra", jogo da rolha.	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.	Ao longo do ano letivo	Observação Direta e Registos em fichas de Observação
ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)	Em situação de exploração individual (ou em grupo) do movimento, de acordo com a marcação rítmica ou temas sugeridos pelo professor e ou dos colegas, deslocar-se em conformidade quer em ritmo, trajetória ou figura	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	2º Período	

1º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Expressão Físico-Motora/Ano de escolaridade: 3º ano

Página 2 de 2

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
PERCURSOS NA NATU-REZA	Realizar um percurso na escola, mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, 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.	3º período	Observação Direta e Registos em fichas de observação
APTIDÃO FÍSICA	Resistência Geral. Velocidade de Reação simples e complexa de Execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento. Flexibilidade. Controlo de postura. Controlo da orientação espacial. Ritmo. Agilidade.	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas		Observação Direta e Registos em fichas de observação