

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: Currículo do Ensino Básico e Aprendizagens Essenciais/Articulação com o Perfil dos Alunos.

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	TEMPO	AVALIAÇÃO
1º e 2º SEMESTRES				
<b>GINÁSTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambalhota à retaguarda;</li> <li>- Salto ao eixo;</li> <li>- Lançar e receber o arco;</li> <li>- Cambalhota à frente;</li> <li>- Salto de coelho; salto ao eixo; salto de barreira;</li> <li>- Subir e descer o espaldar;</li> <li>- Saltar à corda;</li> <li>- Lançar e receber o arco.</li> </ul>	<p><b>CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES</b></p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em percursos que integram várias habilidades, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</li> </ul>	<b>Ao longo do ano letivo</b>	Observação Direta e Registos em fichas de Observação.
<b>JOGOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar nos 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição...</li> </ul>		

## 1º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física /Ano de escolaridade: 3º ano

Página 2 de 2

<p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</b></p>	<p>- 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.</p>	<p>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.</p>		
<p><b>PERCURSOS NA NATUREZA</b></p>	<p>- 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.</p>	<p>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.</p>		
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>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</p>	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.</p>		