

## 1ºCiclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.1

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE), Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PASEO) ...*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Ginástica</b>	<p>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> <p><u>O aluno deve ficar capaz de:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltar ao eixo;</li> <li>- Lançar e receber o arco;</li> <li>- Lançar e receber a bola;</li> <li>- Saltar à corda;</li> <li>- Realizar a cambalhota à frente (em plano inclinado);</li> <li>- Subir e descer o espaldar.</li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p>- Apreciar os seus desempenhos;</p> <p>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <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> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>- Observação Direta; - Registos em fichas de Observação.</p> <p>- Observação Direta; - Registos em fichas de Observação.</p> <p>- Observação Direta; - Registos em fichas de Observação.</p>	Ao longo dos dois semestres



1ºCiclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.2

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
		<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <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>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação Direta;</li> <li>- Registos em fichas de Observação.</li> </ul>	



1ºCiclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.3

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Jogos</b></p>	<p>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.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <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> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> <li>- Apreciar os seus desempenhos;</li> </ul>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/ sabelor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>- Observação Direta; - Registos em fichas de Observação.</p> <p>- Observação Direta; - Registos em fichas de Observação.</p> <p>- Observação Direta; - Registos em fichas de Observação.</p>	<p>Ao longo dos dois semestres</p>

1ºCiclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.4

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
	<p><u>O aluno deve ficar capaz de nos jogos coletivos com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passar e receber a bola com êxito;</li> <li>- Realizar condução e controle de bola;</li> <li>- Executar o remate/lançamento com critério.</li> </ul> <p><u>O aluno deve ficar capaz de nos jogos coletivos sem bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar linhas de passe;</li> <li>- Intercetar o passe;</li> <li>- Esquivar-se ou fugir;</li> <li>- Perseguir;</li> <li>- Enquadrar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <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> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <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> </ul>	<p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação Direta;</li> <li>- Registos em fichas de Observação.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação Direta;</li> <li>- Registos em fichas de Observação.</li> </ul>	

1ºCiclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.5

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Percursos na Natu- reza</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <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> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <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>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação Direta;</li> <li>- Registos em fichas de Observação.</li> </ul>	

## 1º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.6

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/ INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
	<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><u>O aluno deve ficar capaz de:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um percurso na escola, mata, bosque ou montanha;</li> <li>- Correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos e trepar;</li> <li>- Manter a perceção da direção do ponto de partida e chegada;</li> <li>- Interpretar sinais informativos simples (no percurso / mapa).</li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <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> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <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> </ul>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação Direta;</li> <li>- Registos em fichas de Observação.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação Direta;</li> <li>- Registos em fichas de Observação.</li> </ul>	Ao longo dos dois semestres



1ºCiclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.7

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
		<ul style="list-style-type: none"> <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> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação Direta;</li> <li>- Registos em fichas de Observação.</li> </ul>	