

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				
GINÁSTICA	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	Ao longo do ano letivo	Observação Direta e Registos em fichas de Observação.
JOGOS	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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... 		

1º Ciclo do Ensino Básico

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

Página 2 de 2

<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</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>PERCURSOS NA NATUREZA</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>APTIDÃO FÍSICA</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>		