

1.º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3.º ANO

PLANIFICAÇÃO ANUALDocumentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE) e Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PA)*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Ginástica	<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"> - Saltar ao eixo; - Lançar e receber o arco; - Lançar e receber a bola; - Saltar à corda; - Realizar a cambalhota à frente (em plano inclinado); - Subir e descer o espaldar. 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>- Apreciar os seus desempenhos;</p> <p>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <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; 	<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>Grelhas de observação/registo</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>

1.º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3.º ANO

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
		<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <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>		

1.º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3.º ANO

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Jogos</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><u>O aluno deve ficar capaz de nos jogos coletivos com bola:</u></p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <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. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>- Appreciar os seus desempenhos;</p>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/Heteroavaliador</p>		<p>Ao longo do ano letivo</p>

1.º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3.º ANO

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
	<ul style="list-style-type: none"> - Passar e receber a bola com êxito; - Realizar condução e controle de bola; - Executar o remate/lançamento com critério. <p><u>O aluno deve ficar capaz de nos jogos coletivos sem bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar linhas de passe; - Intercetar o passe; - Esquivar-se ou fugir; - Perseguir; - Enquadrar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <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; <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <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; 	<p>(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>		

1.º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3.º ANO

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Percursos na Natureza</p>	<p>Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <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. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		

1.º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3.º ANO

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
	<p>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"> - Realizar um percurso na escola, mata, bosque ou montanha; - Correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos e trepar; - Manter a perceção da direção do ponto de partida e chegada; - Interpretar sinais informativos simples (no percurso / mapa). 	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <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. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <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; 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		Ao longo do ano letivo

1.º Ciclo do Ensino Básico

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 3.º ANO

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
		<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização de tarefas; - Colaborar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>		