



PLANIFICAÇÃO GERAL DA ÁREA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2023/2024

D.O.V

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS TEMAS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS		
O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE:						
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS GINÁSTICA GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução	Em percursos diversificados que integram várias habilidades e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas, 3º e 4º anos de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Ao longo do ano letivo	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)		
GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução <u>JOGOS</u>	harmonia de movimento. Participar nos JOGOS relativos ao 3º e 4º anos de escolaridade, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.	Ao longo do ano letivo	Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)		
JOGOS PRÉ	possibilidades oferecidas pela situação	- Resolver problemas em situações de jogo; -				





(Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, Puxa-Empurra, Mata, Rolha)

RAQUETAS

- Nível Introdução

ATLETISMO

- Nível Introdução

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

(Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futsal e Bitoque-Raguebi)

- Nível Introdução

SUBÁREA

de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnicotáticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.

Domínio das Atividades Físicas

O aluno cumpre as habilidades apresentadas para as áreas de Jogos, Ginástica e uma subárea entre as restantes.

Norma de Aplicação

- Jogos
- Ginástica
- 1 Subdomínio entre:
 Atividades Rítmicas Expressivas
 Patinagem
 Percursos na Natureza

Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e explorar materiais;

- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:

- Apreciar os seus desempenhos; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;
- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;
- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;
- Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- Realizar tarefas de síntese;
- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;
- Elaborar planos gerais, esquemas.

Proporcionar atividades formativas, em

Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)

Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)





ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos 3.º e 4.º anos de escolaridade, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação.

SUBÁREA PATINAGEM

Realizar as habilidades da PATINAGEM, relativas ao 3.º e 4.º anos de escolaridade, patinando com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações, no sentido de orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.

Escolher e realizar habilidades apropriadas em PERCURSOS NA NATUREZA, relativas aos 3.º e 4.º anos de escolaridade, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os

grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:

- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;
- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;
- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;
- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- Saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.

Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:

- 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,

Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)

Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B. C.

SUBÁREA PERCURSOS NA





<u>NATUREZA</u>	colegas e respeitando as regras de	combinadas na turma;	D, E, F, G, I, J)
	segurança e preservação do ambiente.	- 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.	

AVALIAÇÃO: <u>Domínio das atividades físicas.</u> Instrumentos: Questionamento; FITescola; Testes de avaliação prática; Grelhas de registo; Questionamento; Observação direta. <u>Aluno com atestado médico: Colaboração na organização prática da aula;</u> Ficha de trabalho escrita; Questionamento.

Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:
 - Resistência geral;
 - Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento;
 - Flexibilidade;
 - Controlo de postura;
 - Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;





- Controlo da orientação espacial;
- Ritmo;
- Agilidade.
- 2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.
- 3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

NOS JOGOS PARA 3º e 4ºanos: O aluno deve:

- Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo.
- Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.
- Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.
- A Natação, apenas poderá ser lecionada se as condições atmosféricas o permitirem e durante a época balnear e na presença de nadador salvador.