



# PLANIFICAÇÃO GERAL DA ÁREA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2023/2024

### 1º Ciclo - 3º e 4º anos

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	Em percursos diversificados que	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Estabelecer relações intra e interdisciplinares;	sab info	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)				
GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução	integram várias habilidades e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas ao 3.º, 3º e 4º anos e ao 4º	- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.		Criativo/				
GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução	ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que		Expressivo (A, C, D, J)				
JOGOS	movimento.  Participar nos JOGOS relativos ao 3.º	<ul><li>possibilitem aos alunos:</li><li>Participar em sequências de habilidades,</li><li>coreografias, etc.</li></ul>						
JOGOS PRÉ DESPORTIVOS (Rabia, Jogo de Passes, Bola ao	ano de escolaridade, ao 3º e 4º anos e ao 4º ano de escolaridade, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às	<ul> <li>Resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais;</li> <li>Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul>	Ao longo do ano letivo					





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-Raquebi)

- Nível Introdução

O aluno, no 4º ano de escolaridade, deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma possibilidades oferecidas pela situação 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
   Natação

# 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 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;

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

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

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



**NATUREZA** 

# PLANIFICAÇÃO ANUAL Educação Física – 3º e 4º anos Ano Letivo 2023/2024



das seguintes		- Aceitar ou argumentar pontos de vista	
subáreas:		diferentes;	
	Combinar deslocamentos,	- Promover estratégias que induzam respeito	
SUBÁREA	movimentos não locomotores e	por diferenças de características, crenças ou	
ATIVIDADES	equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS	opiniões.	
RÍTMICAS	E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos		
<b>EXPRESSIVAS</b>	3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de	Proporcionar atividades formativas que	
	escolaridade, adequados à expressão	possibilitem aos alunos:	Questionador e
	de motivos ou temas combinados com	- Saber questionar uma situação; -	Comunicador
	os colegas e com o professor, de	desencadear ações de comunicação verbal e	(A, B, D, E, F, G,
	acordo com a estrutura rítmica e	não verbal pluridirecional.	H, I, J)
	melodia de composições musicais, em		
	situação de exploração do movimento	Proporcionar atividades formativas que, em	
	a pares, de exercitação e de criação.	todas as situações, criem oportunidades de:	Participativo/
		- Cooperar com os companheiros na procura	colaborador/
	Realizar as habilidades da	do êxito pessoal e do grupo;	Cooperante/
<u>SUBÁREA</u>	PATINAGEM, relativas ao 3.º e 4.º	- Cooperar, promovendo um clima relacional	Responsável/
<b>PATINAGEM</b>	anos de escolaridade, patinando com	favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao	Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
	equilíbrio e segurança, ajustando as	gosto proporcionado pelas atividades;	D, E, I , G, I, 3)
	suas ações, no sentido de orientar o	- Aplicar as regras de participação,	
	seu deslocamento com	combinadas na turma;	
	intencionalidade e oportunidade na	- Agir com cordialidade e respeito na relação	
	realização de percursos variados.	com os colegas e com o professor;	
		- Respeitar as regras organizativas que	
		permitam atuar em segurança;	
	Escolher e realizar habilidades	- Ser autónomo na realização de tarefas;	
SUBÁREA	apropriadas em PERCURSOS NA	- Colaborar na preparação e organização dos	
PERCURSOS NA	NATUREZA, relativas aos 3.º e 4.º anos	materiais.	
	da accelentada da acceda acce		

de escolaridade, de acordo com as





		características do terreno e os sinais	Proporcionar atividades formativas que, em	
		de orientação, colaborando com os	todas as situações, criem oportunidades de:	
		colegas e respeitando as regras de	- Cooperar com os companheiros na procura	Cuidador de si e
		segurança e preservação do ambiente.	do êxito pessoal e do grupo;	do outro (B, E,
			- Cooperar, promovendo um clima relacional	F, G)
		Deslocar-se com segurança no meio	favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao	
	SUBÁREA NATAÇÃO	aquático, coordenando a respiração	gosto proporcionado pelas atividades;	
		com as ações propulsivas específicas	- Aplicar as regras de participação,	
		das técnicas selecionadas relativas ao	combinadas na turma;	
		nível de aprendizagem Introdução da	- Agir com cordialidade e respeito na relação	
		NATAÇÃO.	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.	
		I visit the second of the seco	l .	

**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.





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.