

**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
<b>O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE:</b>				
<p><b><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></b></p> <p><b><u>GINÁSTICA</u></b></p> <p>GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução</p> <p><b><u>JOGOS</u></b></p> <p><b>JOGOS PRÉ</b></p>	<p>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 harmonia de movimento.</p> <p>Participar nos JOGOS relativos ao 3º e 4º anos de escolaridade, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li> <li>- Resolver problemas em situações de jogo; -</li> </ul>	<p>Ao longo do ano letivo</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p>

<p><b>DESPORTIVOS</b> (Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, Puxa-Empurra, Mata, Rolha)</p> <p><b>RAQUETAS</b> - Nível Introdução</p> <p><b>ATLETISMO</b> - Nível Introdução</p> <p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> <u>(Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futsal e Bitoque-Raguebi)</u> - Nível Introdução</p> <p><b>SUBÁREA</b></p>	<p>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 e jogos de raquete.</p> <p><b><u>Domínio das Atividades Físicas</u></b> O aluno cumpre as habilidades apresentadas para as áreas de Jogos, Ginástica e uma subárea entre as restantes.</p> <p><b><u>Norma de Aplicação</u></b> - Jogos - Ginástica - 1 Subdomínio entre: Atividades Rítmicas Expressivas Patinagem Percurso na Natureza</p> <p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e</p>	<p>explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> - 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.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em</b></p>		<p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>
---	---	--	--	--



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

**AVALIAÇÃO:** Domínio das atividades físicas. Instrumentos: Questionamento; FITescola; Testes de avaliação prática; Grelhas de registo; Questionamento; Observação direta.

**Aluno com atestado médico:** Colaboração na organização prática da aula. 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.