

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano de escolaridade: 3º Ano
Pág.1

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE), Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PASEO) ...*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRIPTOROS DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Ginástica	Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. O aluno deve ficar capaz de: - 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - Apreciar os seus desempenhos; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; 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; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Crítico/Analítico e Autoavaliador/Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Grelhas de observação/registo	Ao longo do Ano Letivo

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.2

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
		<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>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>	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		

1º CICLO DO ENSINO BÁSICODisciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA**Ano de escolaridade: **3º Ano**

Pág.3

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - Apreciar os seus desempenhos; - 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>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>		

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.4

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
	<p>O aluno deve ficar capaz de nos jogos coletivos com bola:</p> <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>O aluno deve ficar capaz de nos jogos coletivos sem bola:</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"> - 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>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>Crítico/Analítico e Autoavaliador/Het e-Roavaliador</p> <p>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo</p>		

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.5

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Percursos na Natureza</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. O aluno deve ficar capaz de:</p>	<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>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>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Participativo/ colaborador/</p>		

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano de escolaridade: 3º Ano

Pág.6

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRIPTORIOS DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
	<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>Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Conhecedor/ sa- bedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>		

NOTA:

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA): **A** – Linguagens e textos / **B** – Informação e comunicação / **C** – Raciocínio e resolução de problemas / **D** – Pensamento crítico e pensamento criativo / **E** – Relacionamento interpessoal / **F** – Desenvolvimento pessoal e autonomia / **G** – Bem-estar, saúde e ambiente / **H** – Sensibilidade estética e artística / **I** – Saber científico, técnico e tecnológico / **J** – Consciência e domínio do corpo.