

PLANIFICAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º ANO

Ano letivo de 2024/2025

1º/2º/3º Período				
Domínios	Conteúdos	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações Estratégicas	Descritores do Perfil do Aluno
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>GINÁSTICA</p> <p>Cambalhota à retaguarda;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo; - Lançar e receber o arco; - Cambalhota à frente; - Salto de coelho; salto ao eixo; salto de barreira; - Subir e descer o espaldar; - Saltar à corda; - Lançar e receber o arco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências, no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - participar em sequências de habilidades.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos; - 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador e</p>
	<p>JOGOS</p> <p>Jogos coletivos com bola, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rabia; jogo de passes; bola ao poste, bola ao capitão, bola no fundo, - exercícios de futebol, - jogo do mata, jogo da apanhada, jogo "PuxaEmpurra", 	<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>		

PLANIFICAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º ANO

Ano letivo de 2024/2025

	<p>jogo da rolha.</p> <p>PERCURSOS NA NATUREZA Percurso na escola, mata, jardim em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.</p>	<p>Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.</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; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <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 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>Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>
--	--	---	--	---



PLANIFICAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º ANO

Ano letivo de 2024/2025

NOTA: Consultar o ANEXO I das APRENDIZAGENS ESSENCIAIS - EDUCAÇÃO FÍSICA - Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário