

Conteúdos	Objetivos/atividades	Objetivos Essenciais de Aprendizagem Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	Perfil do aluno
Ginástica	<p>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> <p><u>Em percursos que integram várias habilidades:</u></p> <p>4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.</p> <p>5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».</p> <p>6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.</p> <p>7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.</p> <p><u>Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</u></p> <p>2. SALTO DE COELHO e SALTO DE EIXO inferiores e superiores.</p> <p>11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para</p>	<p>Em percursos que integram várias habilidades, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas ao 3.º ano 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 3.º ano de escolaridade, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</p>	<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, coreografias, etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. <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; 	<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>

Conteúdos	Objetivos/atividades	Objetivos Essenciais de Aprendizagem Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	Perfil do aluno
Jogos	<p>ficar dentro do arco na receção. 14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</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> <p><u>Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:</u></p> <p>1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. 2. RECEBER activamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar.</p> <p><u>Em concurso/exercício individual e ou a pares:</u></p> <p>3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver. 4. IMPULSIONAR uma bola de espuma para a</p>		<p>- 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>- realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- 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> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>- saber questionar uma situação;</p>	<p>Indagador/ Investigador e 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,</p>

Conteúdos	Objetivos/atividades	Objetivos Essenciais de Aprendizagem Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	Perfil do aluno
	<p>frente e para cima, posicio-nando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direcção determinada.</p> <p>5. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.</p> <p><u>Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:</u></p> <p>6. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.</p> <p>7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.</p> <p>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.</p> <p><u>No jogo do MATA, com bola ou ringue:</u></p> <p>1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro</p>		<p>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <p>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</p> <p>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</p> <p>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>- ser autónomo na realização de tarefas;</p> <p>- colaborar na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>- conhecer e aplicar regras de</p>	<p>H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Conteúdos	Objetivos/atividades	Objetivos Essenciais de Aprendizagem Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	Perfil do aluno
	<p>ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate.</p> <p>2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.</p> <p>3. Optar por INTERCEPTAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.</p> <p><u>Em concurso individual e ou a pares (Futebol):</u></p> <p>4. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo.</p> <p>5. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação.</p> <p>6. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.</p> <p><u>No jogo da ROLHA:</u></p> <p><u>Na situação de atacante («caçador»):</u></p> <p>7. Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e</p>		<p>preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>- promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p>	

Conteúdos	Objetivos/atividades	Objetivos Essenciais de Aprendizagem Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	Perfil do aluno
	<p>velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;</p> <p>8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».</p> <p><u>Em situação de defesa:</u></p> <p>9. FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;</p> <p>10. Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 x 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».</p> <p><u>No jogo «PUXA-EMPURRA»:</u></p> <p>11. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.</p> <p>12. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando- o ou empurrando- o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente.</p> <p>13. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque.</p> <p><u>Em concurso individual:</u></p> <p>14. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção</p>			

Conteúdos	Objetivos/atividades	Objetivos Essenciais de Aprendizagem Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	Perfil do aluno
	<p>a dois pés).</p> <p>15. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.</p> <p>16. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.</p> <p><u>Em corrida de estafetas:</u></p> <p>17. Realizar o seu percurso rapidamente ENTREGANDO e RECEBENDO o testemunho em movimento e com segurança.</p> <p><u>Em concurso a pares:</u></p> <p>18. Com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p> <p><u>Em concurso individual de Voleibol:</u></p> <p>19. SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p>			
Percursos na Natureza	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de			



AGRUPAMENTO de ESCOLAS de PEDRÓGÃO GRANDE

CONSELHO de DOCENTES

Planificação Anual - 3.º Ano - 2024/2025

Educação Física – 173 dias letivos

Conteúdos	Objetivos/atividades	Objetivos Essenciais de Aprendizagem Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	Perfil do aluno
	<p>orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</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>			

Avaliação: Observação dos exercícios e jogos executados individualmente ou em grupo.