



PLANIFICAÇÃO GERAL DA ÁREA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2020/2021

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:				
<p><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p><u>GINÁSTICA</u></p> <p>GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução</p> <p><u>JOGOS</u></p> <p>JOGOS PRÉ DESPORTIVOS(JOGOS COLETIVOS COM BOLA) (Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao</p>	<p>Em percursos diversificados que integram várias habilidades e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas ao 3.º, 3º e 4º anos e ao 4º 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, ao 3º e 4º anos e ao 4º ano de escolaridade, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação</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</p>	<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>Capitão, Bola no Fundo, Puxa-Empurra, Mata, Rolha)</p> <p>RAQUETAS</p> <p>- Nível Introdução</p> <p>ATLETISMO</p> <p>- Nível Introdução</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>(Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futsal e Bitoque-Raguebi)</p> <p>- Nível Introdução</p> <p>O aluno, no 4º ano de escolaridade, deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma das seguintes subáreas:</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>Domínio das Atividades Físicas</p> <p>O aluno cumpre as habilidades apresentadas para as áreas de Jogos, Ginástica e uma subárea entre as restantes.</p> <p>Norma de Aplicação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos - Ginástica - 1 Subdomínio entre: <ul style="list-style-type: none"> Atividades Rítmicas Expressivas Patinagem Percursos na Natureza Natação 	<p>situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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>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>		<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>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>
---	---	---	--	--



<p><u>SUBÁREA</u> <u>ATIVIDADES</u> <u>RÍTMICAS</u> <u>EXPRESSIVAS</u></p> <p><u>SUBÁREA</u> <u>PATINAGEM</u></p> <p><u>SUBÁREA</u> <u>PERCURSOS NA</u> <u>NATUREZA</u></p>	<p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação.</p> <p>Realizar as habilidades da PATINAGEM, relativas ao 3.º e 4.º anos de escolaridade, patinando com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações, no sentido de orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.</p> <p>Escolher e realizar habilidades apropriadas em PERCURSOS NA NATUREZA, relativas aos 3.º e 4.º anos de escolaridade, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de</p>	<p>- Saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</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, 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;		<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, 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>
--	--	--	--	---



<p><u>SUBÁREA</u> <u>NATAÇÃO</u></p>	<p>segurança e preservação do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas relativas ao nível de aprendizagem Introdução da NATAÇÃO.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;- Ser autónomo na realização de tarefas;- Colaborar na preparação e organização dos materiais.		
--	--	--	--	--

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. 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.