



PLANIFICAÇÃO ANUAL – PCA

Disciplina – Educação Física

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO
PERÍCIA E MANIPULAÇÕES - Nível Introdução -	Em concurso individual realizar: Perícias e Manipulações, através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Ao longo de todo o ano.
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS - Nível introdução -	Em percursos que integram várias habilidades, realizar: Deslocamento e Equilíbrios, realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	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: - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - Resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.	Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)	Ao longo de todo o ano.
JOGOS - Jogos pré desportivos (jogo dos passes, bola ao capitão, mata, rolha) - Raquetas - Nível introdução~	Participar nos Jogos relativos ao 2.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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - 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.	Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)	Ao longo de todo o ano.
- Atletismo - Nível introdução	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 de	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas.	Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	Ao longo de todo o ano.
		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;	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	



	<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> - 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>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	
<p>GINÁSTICA - Nível Introdução -</p>	<p>Em percursos diversificados que integram várias habilidades e em combinações, realizar as habilidades gímnasticas 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>	<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>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Ao longo de todo o ano.</p>
<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - Nível Introdução -</p>	<p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativas 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>	<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>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Ao longo de todo o ano.</p>
<p>PERCURSOS NA NATUREZA - Nível Introdução -</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 segurança e preservação do ambiente.</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>Ao longo de todo o ano.</p>