

Ano Letivo 2023/2024
Planificação Anual de Expressão Física 3.º Ano

1.º PERÍODO				
Domínio/ Tema	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas	Competências do Perfil dos Alunos	Gestão do Tempo
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas aos 3.º e 4.º anos e ao 4.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 aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às</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 homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/Crítico/ Analítico (A, B, C, D, G, J)</p> <p>Participativo/ Colaborador (B,C,D,E,F)</p>	<p>Setembro</p> <p>Outubro</p> <p>Novembro</p> <p>Dezembro</p>

	<p>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>*Metodologia de Projeto: Jogos tradicionais e outros (pesquisa, apresentação e realização)</p> <p>O aluno deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma das seguintes subáreas:</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS</p> <p>EXPRESSIVAS</p>	<p>- resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais;</p> <p>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <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> <p>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</p> <p>- resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais;</p> <p>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <p>- apreciar os seus desempenhos;</p>	<p>Comunicador (A,B,D,E,H)</p> <p>Respeitador da diferença/do outro (A,B,E,F,H)</p> <p>Responsável/ Autónomo (C,D,E,F,G,I,J)</p> <p>Conhecedor/ Sabedor/Informado (A,B,G,I,J)</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>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
--	--	--	--	--

2.º PERÍODO				
Domínio/ Tema	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas	Competências do Perfil dos Alunos	Gestão do Tempo
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas aos 3.º e 4.º anos e ao 4.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 aos 3.º e 4.º anos e ao 4.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</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; 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/Crítico/ Analítico (A, B, C, D, G, J)</p> <p>Participativo/ Colaborador (B,C,D,E,F)</p>	<p>Janeiro</p> <p>Fevereiro</p> <p>Março</p>

	<p>jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete. *</p> <p>*Metodologia de Projeto: Jogos tradicionais e outros (pesquisa, apresentação e realização)</p> <p>O aluno deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma das seguintes subáreas:</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS</p> <p>EXPRESSIVAS</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</p>	<p>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <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> <p>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</p> <p>- resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais;</p> <p>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <p>- apreciar os seus desempenhos;</p> <p>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p>	<p>Comunicador (A,B,D,E,H)</p> <p>Respeitador da diferença/do outro (A,B,E,F,H)</p> <p>Responsável/ Autónomo (C,D,E,F,G,I,J)</p> <p>Conhecedor/ Sabedor/Informado (A,B,G,I,J)</p>	
--	--	--	---	--

	<p>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"> - 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. 		
--	--	--	--	--

3.º PERÍODO				
Domínio/ Tema	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações Estratégicas	Competências do Perfil dos Alunos	Gestão do Tempo
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas aos 3.º e 4.º anos e ao 4.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 aos 3.º e 4.º anos e ao 4.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,</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 homogêneos e heterogêneos, 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; 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/Crítico/ Analítico (A, B, C, D, G, J)</p> <p>Participativo/ Colaborador (B,C,D,E,F)</p>	<p>Abril</p> <p>Maio</p> <p>Junho</p>

	<p>jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete. *</p> <p>*Metodologia de Projeto: Jogos tradicionais e outros (pesquisa, apresentação e realização)</p> <p>O aluno deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma das seguintes subáreas:</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</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</p>	<p>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <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> <p>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</p> <p>- resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais;</p> <p>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <p>- apreciar os seus desempenhos;</p> <p>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</p>	<p>Comunicador (A,B,D,E,H)</p> <p>Respeitador da diferença/do outro (A,B,E,F,H)</p> <p>Responsável/ Autónomo (C,D,E,F,G,I,J)</p> <p>Conhecedor/ Sabedor/Informa do (A,B,G,I,J)</p>	
--	--	--	--	--

	<p>exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação.</p>	<p>- 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>		
--	--	--	--	--