



PLANIFICAÇÃO ANUAL
ANO LETIVO 2022/2023
3º ANO DE ESCOLARIDADE

Planificação de Educação Física

Mês	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas *	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
1.º Semestre	Natação	<ul style="list-style-type: none">- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral; Flexibilidade; Agilidade.- 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.- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade	<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.- 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.- 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>Utilização de <i>software</i> simples</p> <p>Pesquisa de informação na internet</p>	<p>Aquisição de regras de comportamento</p> <p>O valor da regra</p> <p>A segurança do corpo</p> <p>Higiene corporal</p> <p>Respeitar a natureza</p> <p>Igualdade de género</p> <p>Família</p> <p>Trabalho</p> <p>Direitos humanos</p> <p>Interculturalidade</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</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>

Mês	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
Março	Ginástica	Realizar habilidades ginmicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	<ul style="list-style-type: none"> - Participar em sequências de habilidades; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, relações interpessoais.; - 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 			<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>
	Jogos	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.	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver problemas em situações de jogo; - 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 			

Mês	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
Abril/maio	Ginástica	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.	<ul style="list-style-type: none"> - Participar em sequências de habilidades; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, relações interpessoais.; - 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 			<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
	Jogos	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.	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver problemas em situações de jogo; - 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 			
	Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; 			

Mês	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
		com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.	<ul style="list-style-type: none"> - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. - Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. 			
junho	<p>Jogos</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)</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>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver problemas em situações de jogo; - 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 <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; 			<p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>

Mês	Domínio	Aprendizagens essenciais	Ações estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
	Percursos na Natureza	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, 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.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <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>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>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>

***Observações:** As ações estratégicas serão desenvolvidas ao longo do ano letivo, podendo sofrer ajustes em reuniões de ano e/ou em reuniões de articulação.

A – Linguagens e textos B – Informação e comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo
E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente H – Sensibilidade estética e artística I – Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo