



**PLANIFICAÇÃO ANUAL  
ANO LETIVO 2022/2023  
4º ANO DE ESCOLARIDADE  
Educação Física**

Domínios	Aprendizagens Essenciais	Ações Estratégicas	TIC	Educação para a Cidadania	Perfil do aluno
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.	Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da ginástica em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</li> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<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 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conhecedor sabedor/ culto/ informado</b></li> <li>• <b>Criativo/ Expressivo</b></li> <li>• <b>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador</b></li> <li>• <b>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador</b></li> <li>• <b>Respeitador da diferença</b></li> <li>• <b>Questionador e Comunicador</b></li> <li>• <b>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</b></li> <li>• <b>Cuidador de si e do outro</b></li> </ul>
Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas, bem como os princípios de cordialidade.	Participar nos 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	<p><b>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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais;</li> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas</li> </ul>			

	fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos.	aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - 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.			
Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades.	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.	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;			

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