

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
DISCIPLINA Educação Física – 3.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à retaguarda e á frente • Subir para pino • Passar por pino • Saltar ao eixo • Salto de coelho • Salto de barreira <p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos coletivos <ul style="list-style-type: none"> -Passar -Receber • Jogos individuais ou pares <p>Atividades rítmicas expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploração individual do movimento • Exploração individual do movimento seguindo a marcação rítmica 	<p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roda • Combinar posições de equilíbrio • Lançar e receber arco • Balanços • Saltar à corda • Rolar a bola <p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos coletivos <ul style="list-style-type: none"> -Passar -Receber • Jogos individuais ou pares <p>Atividades rítmicas expressivas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploração do movimento em grupo • Exploração do movimento em grupo seguindo a marcação rítmica 	<p>Percursos na natureza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Num percurso estabelecido pelo professor interpretar informações simples <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balanços • Saltar à corda • Rolar a bola <p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos coletivos <ul style="list-style-type: none"> -Passar -Receber • Jogos individuais ou pares

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/ PONDERAÇÃO				
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhos de casa ▪ Trabalhos individuais e, ou de grupo 	70%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhos de casa ▪ Trabalhos individuais e, ou de grupo 	70%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhos de casa ▪ Trabalhos individuais e, ou de grupo
CAPACIDADES					
ATITUDES	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	30%	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	30%	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Bolas, arcos, cordas, raquetes, cones,...



