

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

DISCIPLINA Educação Física – 3.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

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

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

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

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



