

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
DISCIPLINA Educação Física – 4.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ginástica: <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo; - Combinação de posições de equilíbrio estático; - Cambalhota à frente e à retaguarda; - Salto de coelho; - Salto de barreira; - Balanços na barra; - Lançamento e receção do arco na vertical; - Lançamento do arco para a frente; - Subida e descida no espaldar; - Deslocamento da barra; - Subida e descida em corda suspensa; - Salto à corda; - Rolamento da bola; - Rolamento à retaguarda. 	Atividades rítmicas expressivas: <ul style="list-style-type: none"> - Deslocação em toda a área, combinando movimentos realizando saltos; - Realização de equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos; - Acentuação de um estímulo musical com movimentos; - Combinação de habilidades motoras; - Ajuste da sua ação às mudanças da música; Jogos: <p>Nos jogos coletivos com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe de bola; - Receção da bola; - Toques de sustentação; - Impulso da bola ; - Batimentos de bola; - Condução da bola; - Cooperação com os colegas; Jogos: <p>No jogo do MATA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe ou remate; - Criação de linhas de passe; - Interceção ou fuga; - Pontapé na bola; - Manutenção da bola no ar; - Cabeceamento da bola. <p>No jogo da ROLHA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escolha e perseguição do fugitivo; - Guarda do fugitivo; - Fuga e escape ao caçador; <p>- Coordenação com o companheiro.</p>	Jogos: <p>No jogo do PUXA-EMPURRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeito pelas regras; - Colocação do parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo. <p>Individualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em comprimento; - Salto em altura; - Lançamento de bola de ténis; - Corrida de estafetas; - Devolução da bola com raqueta; - Sustentação da bola; - Deslocação em toda a área, combinando movimentos realizando saltos; - Realização de equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos; - Acentuação de um estímulo musical com movimentos; - Combinação de habilidades motoras; - Ajuste da sua ação às mudanças da música.

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhos de casa ▪ Trabalhos individuais e, ou de grupo 	35 %	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhos de casa ▪ Trabalhos individuais e, ou de grupo 	35 %	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhos de casa ▪ Trabalhos individuais e, ou de grupo 	35 %
CAPACIDADES	Observação direta da participação	35 %	Observação direta da participação	35 %	Observação direta da participação	35 %
ATITUDES	Relacionamento Interpessoal		Relacionamento Interpessoal		Relacionamento Interpessoal	



	<p>(cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	<p>30 %</p>	<p>(cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	<p>30 %</p>	<p>(cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	<p>30 %</p>
--	---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Disciplina transversal às TIC

