

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA  
DISCIPLINA Educação Física – 4.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>- Salto ao eixo;</li> <li>- Combinação de posições de equilíbrio estático;</li> <li>- Cambalhota à frente e à retaguarda;</li> <li>- Salto de coelho;</li> <li>- Salto de barreira;</li> <li>- Balanços na barra;</li> <li>- Lançamento e receção do arco na vertical;</li> <li>- Lançamento do arco para a frente;</li> <li>- Subida e descida no espaldar;</li> <li>- Deslocamento da barra;</li> <li>- Subida e descida em corda suspensa;</li> <li>- Salto à corda;</li> <li>- Rolamento da bola;</li> <li>- Rolamento à retaguarda.</li> </ul>	<b>Atividades rítmicas expressivas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocação em toda a área, combinando movimentos realizando saltos;</li> <li>- Realização de equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos;</li> <li>- Acentuação de um estímulo musical com movimentos;</li> <li>- Combinação de habilidades motoras;</li> <li>- Ajuste da sua ação às mudanças da música;</li> </ul> <b>Jogos:</b> <p>Nos jogos coletivos com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe de bola;</li> <li>- Receção da bola;</li> <li>- Toques de sustentação;</li> <li>- Impulso da bola ;</li> <li>- Batimentos de bola;</li> <li>- Condução da bola;</li> <li>- Cooperação com os colegas;</li> </ul> <b>Jogos:</b> <p>No jogo do MATA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe ou remate;</li> <li>- Criação de linhas de passe;</li> <li>- Interceção ou fuga;</li> <li>- Pontapé na bola;</li> <li>- Manutenção da bola no ar;</li> <li>- Cabeceamento da bola.</li> </ul> <p>No jogo da ROLHA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escolha e perseguição do fugitivo;</li> <li>- Guarda do fugitivo;</li> <li>- Fuga e escape ao caçador;</li> </ul> <p>- Coordenação com o companheiro.</p>	<b>Jogos:</b> <p>No jogo do PUXA-EMPURRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeito pelas regras;</li> <li>- Colocação do parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo.</li> </ul> <p>Individualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em comprimento;</li> <li>- Salto em altura;</li> <li>- Lançamento de bola de ténis;</li> <li>- Corrida de estafetas;</li> <li>- Devolução da bola com raqueta;</li> <li>- Sustentação da bola;</li> <li>- Deslocação em toda a área, combinando movimentos realizando saltos;</li> <li>- Realização de equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos;</li> <li>- Acentuação de um estímulo musical com movimentos;</li> <li>- Combinação de habilidades motoras;</li> <li>- Ajuste da sua ação às mudanças da música.</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>	35 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabalhos de casa</li> <li>▪ Trabalhos individuais e, ou de grupo</li> </ul>	35 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabalhos de casa</li> <li>▪ Trabalhos individuais e, ou de grupo</li> </ul>	35 %
<b>CAPACIDADES</b>	Observação direta da participação	35 %	Observação direta da participação	35 %	Observação direta da participação	35 %
<b>ATITUDES</b>	<b>Relacionamento Interpessoal</b>		<b>Relacionamento Interpessoal</b>		<b>Relacionamento Interpessoal</b>	



	<p>(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)</p>	<p>30 %</p>	<p>(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)</p>	<p>30 %</p>	<p>(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)</p>	<p>30 %</p>
--	---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------

**MATERIAL BÁSICO PARA A AULA**

Disciplina transversal às TIC

