

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

ANO LETIVO 2024/ 2025

DISCIPLINA Educação Física – 3.º ANO

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ginástica <ul style="list-style-type: none"> Cambalhota à retaguarda e à frente Subir para pino Passar por pino Saltar ao eixo Salto de coelho Salto de barreira Jogos <ul style="list-style-type: none"> Jogos coletivos <ul style="list-style-type: none"> -Passar -Receber Jogos individuais ou pares Atividades rítmicas expressivas <ul style="list-style-type: none"> Exploração individual do movimento Exploração individual do movimento seguindo a marcação rítmica 	Ginástica <ul style="list-style-type: none"> Roda Combinar posições de equilíbrio Lançar e receber arco Balanços Saltar à corda Rolar a bola Jogos <ul style="list-style-type: none"> Jogos coletivos <ul style="list-style-type: none"> -Passar -Receber Jogos individuais ou pares Atividades rítmicas expressivas <ul style="list-style-type: none"> Exploração do movimento em grupo Exploração do movimento em grupo seguindo a marcação rítmica 	Percursos na natureza <ul style="list-style-type: none"> Num percurso estabelecido pelo professor interpretar informações simples Ginástica <ul style="list-style-type: none"> Balanços Saltar à corda Rolar a bola Jogos <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 individuais e, ou de grupo 	70%	<ul style="list-style-type: none"> Trabalhos individuais e, ou de grupo 	70%
CAPACIDADES				
ATITUDES	Relacionamento Interpessoal (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)	30%	Relacionamento Interpessoal (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)	30%



MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

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

