

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 4ºANO

Ano letivo: 2024/2025

1.º Período				
Domínios	Conteúdos	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações Estratégicas	Descritores do Perfil do Aluno
JOGOS	<ul style="list-style-type: none"> • Perícias e manipulação • Equilíbrio e coordenação motora • Cumprimento de regras 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar nos JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. • Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. • Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; 	<p>Conhecedor/ sabedor/culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico, Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador Sistematizador/ Organizador(A, B, C, D, F, H, I, J)</p>

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 4ºANO

Ano letivo: 2024/2025

GINÁSTICA	Respeito pelos pares		<p>Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>• Em situação de defesa: - FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; - Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».</p> <p>• No jogo «PUXA - EMPURRA»: - Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>• Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ Culto/informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p>
	Perícias, deslocamentos e equilíbrios	<p>Em percursos que integram as várias habilidades, realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento</p>		
	Deslocamentos Saltos e corridas de estafetas			

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 4ºANO

Ano letivo: 2024/2025

	<p>Volts e saltos</p> <p>Introdução aos rolamentos</p> <p>Cumprimento de regras</p> <p>Respeito pelos pares</p>		<p>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</p> <p>- resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais;</p> <p>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <p>- apreciar os seus desempenhos;</p> <p>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</p> <p>• Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <p>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p>	<p>Crítico/Analítico</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença(A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 4ºANO

Ano letivo: 2024/2025

<p>PERCURSOS NA NATUREZA</p>	<p>Orientação no espaço</p> <p>Respeito pela natureza</p> <p>Cumprimento de regras</p> <p>Respeito pelos pares</p>	<p>Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente</p>	<p>- promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>- estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</p> <p>- resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais;- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <p>- apreciar os seus desempenhos;</p> <p>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</p> <p>- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>	<p>Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F,G,I,J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B,E,F,G)</p>
-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sugestões de Atividades

JOGO

- No jogo do MATA, com bola ou ringue:
 - Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate.
 - CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.
 - Optar por INTERCETAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.
- Em concurso individual e ou a pares (Futebol):
 - PONTAPPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo.
 - Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação.
 - CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.
- No jogo da ROLHA: Na situação de atacante («caçador»):
 - Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;
 - Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».
- Em situação de defesa:
 - FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;
 - Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».
- (...)

GINÁSTICA

- Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:
 - CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
 - SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos
 - SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
 - LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.
 - ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
- (...)

PERCURSOS NA NATUREZA

- Interpretação de sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.
- (...)

2.º Período

Domínios	Conteúdos	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações Estratégicas	Descritores do Perfil do Aluno
JOGOS	<p>Perícias e manipulação</p> <p>Equilíbrio e coordenação motora</p> <p>Cumprimento de regras</p>	<ul style="list-style-type: none"> Participar nos JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. <p><i>Ex.: Recurso a jogos com a realização de:</i> <i>- passes de bola /remates /interceção de bola /sustentação da bola / pontapear/ toques de sustentação/salto em comprimento/salto em altura/corridas de estafeta etc.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas de síntese; 	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado(A,B, G,I, J)</p> <p>Criativo/Expressivo(A, C, D,J)</p> <p>Crítico/Analítico, Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p>

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA– 4ºANO

Ano letivo: 2024/2025

	<p>Respeito pelos pares</p>		<ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. • Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional . • Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - cooperar com os companheiros na procurado êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - ser autónomo na realização de tarefas; - colaborar na preparação e organização dos materiais. • Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A,B,C,D,F,H,I,J)</p> <p>Respeitador da diferença (A,B,E, F,H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/Culto /informado (A,B,G,I,J)</p>
--	-----------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 4ºANO

Ano letivo: 2024/2025

GINÁSTICA	Perícias, deslocamentos e equilíbrios-	<ul style="list-style-type: none"> • Em percursos que integram as várias habilidades, realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. • Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - participarem sequências de habilidades, coreografias, etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. <p><i>Ex.: cambalhota à frente/saltar à corda (sozinho/c/pares/grupo)/ rolar e lançar a bola/ lançar e receber o arco/ subir edescer – atividades que se podem desenvolver com o recurso de outros materiais disponíveis.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; • Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças 	Criativo/ Expressivo (A,C,D,J)		
	Deslocamentos					
	Saltos e corridas de estafetas					Crítico/Analítico Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal às áreas)
	Voltas e saltos					
	Cumprimento de regras Respeito pelos pares					Indagador/Investigador Sistematizador/ Organizador (A,B, C,D,F,H,I,J) Respeitador dadiferença (A,B,E, F,H)

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 4º ANO

Ano letivo: 2024/2025

			<p>de características, crenças ou opiniões.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; • Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	<p>Questionador e Comunicador (A,B,D,E,F, G,H, I,J)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/Responsável /Autónomo (B,C,D,E,F,G,I,J)</p>
<p>PERCURSOS NA NATUREZA</p>	<p>Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. • Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - participarem sequências de habilidades, coreografias, etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. • Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos 	<p>Cuidador de si e do outro (B,E,F,G)</p>

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 4º ANO

Ano letivo: 2024/2025

			<p>alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none">- apreciar os seus desempenhos;- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>• Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 4º ANO

Ano letivo: 2024/2025

3.º Período

Domínios	Conteúdos	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações Estratégicas	Descritores do Perfil do Aluno
JOGOS	<p>Jogos coletivos (RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO)</p> <p>Exploração das noções de Receber, enquadrar-se, passar, desmarcar e marcar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Participar nos JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição e jogos de oposição. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a parou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> apreciar os seus desempenhos; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão, de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas. 	<p>Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado (A,B,G,I,J)</p> <p>Criativo/Expressivo (A,C,D,J)</p> <p>Crítico/Analítico/Autoavaliador/Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p> <p>Indagador/Investigador/Sistematizador/Organizador (A,B,C,D,F,H,I,J)</p> <p>Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)</p> <p>Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado (A,B,G,I,J)</p>

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 4º ANO

Ano letivo: 2024/2025

<p>GINÁSTICA</p> <p>Realização de saltos</p> <p>Combinação de posições de equilíbrio estático</p> <p>Movimentos corporais com o arco</p> <p>Criação de posições de flexibilidade</p> <p>PERCURSOS NA NATUREZA</p> <p>Interpretação de sinais informativos simples, num percurso e no respetivo mapa</p>	<p>• Em percursos que integram várias habilidades, realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> <p>• Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</p>	<p>• Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: -aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; -aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; -aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: -estabelecer relações intra e interdisciplinares; -utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: -participar em sequências de habilidades, coreografias etc.; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas que aos alunos, em todas as situações, possibilitem: -apreciar os seus desempenhos; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; -descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>• Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p>	<p>Criativo/Expressivo (A,C,,D,J)</p> <p>Crítico/Analítico Autoavaliador/Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)</p> <p>Questionador / Comunicador (A,B,D,E,F,G,H,I,J)</p> <p>Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F,G,I,J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B,E,F,G)</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------