

PLANO ANUAL 2023/2024

Disciplina: **Educação Física**

Ano: 3.º/ 4.º

Constituem-se únicos suportes para a planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, o estabelecido no Projeto Educativo do Agrupamento, na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e ainda as Aprendizagens Essenciais por área de desenvolvimento das competências identificando domínios e temas, a sua ligação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e sugestões de abordagens metodológicas.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DEFINIDAS NO PERFIL DOS ALUNOS

- **A (Linguagens e Textos):** utilizar de modo proficiente diferentes linguagens e símbolos associados ao corpo e aos movimentos, aplicar estas linguagens de modo adequado aos diferentes contextos de comunicação e ambientes.
- **B (Informação e Comunicação):** transformar a informação em conhecimento; colaborar em diferentes contextos comunicativos, de forma adequada e segura, utilizando diferentes tipos de ferramentas com base nas regras de conduta próprias de cada ambiente.
- **C (Raciocínio e Resolução de Problemas):** interpretar informação, planear e conduzir pesquisas; gerir projetos e tomar decisões para resolver problemas; desenvolver processos conducentes à construção de produtos e de conhecimento, usando recursos diversificados.
- **D (Pensamento Crítico e Pensamento Criativo):** pensar de modo abrangente e em profundidade, de forma lógica, observando, analisando informação, experiências ou ideias, argumentando com recurso a critérios implícitos ou explícitos, com vista à tomada de posição fundamentada; convocar diferentes conhecimentos, de matriz científica e humanística, utilizando diferentes metodologias e ferramentas para pensarem criticamente; prever e avaliar o impacto das suas decisões; desenvolver novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como resultado da interação com outros ou da reflexão pessoal, aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.
- **E (Relacionamento Interpessoal):** adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição; trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar presencialmente e em rede; interagir com tolerância, empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade.
- **F (Desenvolvimento Pessoal e Autonomia):** estabelecer relações entre conhecimentos, emoções e comportamentos; identificar áreas de interesse e de necessidade de aquisição de novas competências; consolidar e aprofundar as competências que já possuem, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida; estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia.
- **G (Bem-Estar, Saúde e Ambiente):** adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade; compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente;

manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável.

- **H (Sensibilidade Estética e Artística):** apreciar criticamente as realidades artísticas, pelo contacto com os diversos universos culturais; valorizar o papel das várias formas de expressão artística e do património material e imaterial na vida e na cultura das comunidades.
- **I (Saber Científico Técnico e Tecnológico):** compreender processos e fenómenos científicos que permitam a tomada de decisão e a participação em fóruns de cidadania; • manipular e manusear materiais e instrumentos diversificados para controlar, utilizar, transformar, imaginar e criar; • executar operações técnicas, segundo uma metodologia de trabalho adequada, para atingir um objetivo ou chegar a uma decisão ou conclusão fundamentada, adequando os meios materiais e técnicos à ideia ou intenção expressa; • adequar a ação de transformação e criação de produtos aos diferentes contextos naturais, em atividades experimentais, projetos e aplicações práticas desenvolvidos em ambientes físicos.
- **J (Consciência e Domínio do Corpo):** realizar atividades motoras, locomotoras, não-locomotoras e manipulativas, integradas nas diferentes circunstâncias vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço; dominar a capacidade percetivo-motora (imagem corporal, direcionalidade, afinamento percetivo e estruturação espacial e temporal); ter consciência de si próprios a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral por forma a estabelecer consigo próprios e com os outros uma relação harmoniosa e salutar.

SEMESTRES TEMPOS LETIVOS TOTAIS	TEMPOS LETIVOS POR SUBDOMÍNIO	SUBDOMÍNIOS E CONTEÚDOS (prevendo a identificação dos conteúdos/ disciplinas passíveis de articulação curricular)	DESENVOLVIMENTO DE ATITUDES	PERFIL DO ALUNO
1.º (17 tempos letivos)		<p>Ginástica</p> <p>- Habilidades gímnicas básicas em esquemas (cambalhota, pino, eixo, saltos, roda, rolamento) ou sequências no solo e em aparelhos (arco, barra, espaldar, corda, bola).</p> <p>Jogos</p> <p>- Habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos;</p> <p>- Jogos coletivos com bola: rabia, jogo de passes, bola ao poste, bola ao capitão, bola no fundo;</p> <p>- Futebol;</p> <p>- Jogo do Mata;</p>	<p>RESPONSABILIDADE</p> <p>(Realização das tarefas dentro e fora da sala de aula; cumprimento de prazos).</p> <p>RESPEITO/CUMPRIMENTO DE REGRAS</p> <p>(RESPEITO POR COLEGAS E PROFESSORES; CUMPRIMENTO DAS REGRAS DA SALA DE AULA).</p> <p>AUTONOMIA, COOPERAÇÃO, INICIATIVA</p> <p>(Realização das atividades de forma autónoma; participação e cooperação; espírito de iniciativa e curiosidade pelo saber).</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, H, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, E, G)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, G, H, I, J)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Jogo da Rolha; - Jogo “Puxa-Empurra”; - Corrida de estafetas. <p>Percursos na Natureza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação. 	<p>Respeitador da diferença/ do outro (E, F, H, J)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, I, J)</p> <p>Questionador (A, B, C, D, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p>
<p>2.º (16 tempos letivos)</p>		<p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades gímnicas básicas em esquemas (cambalhota, pino, eixo, saltos, roda, rolamento) ou sequências no solo e em aparelhos (arco, barra, espaldar, corda, bola). <p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos; - Jogos coletivos com bola: rabia, jogo de passes, bola ao poste, bola ao capitão, bola no fundo; - Futebol; - Jogo do Mata; - Jogo da Rolha; - Jogo “Puxa-Empurra”; - Corrida de estafetas. <p>Percursos na Natureza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação. <p>(Estudo do Meio)</p>	<p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p>