Planificação Anual de Educação Física - 3º ano

Ano Letivo: 2026 - 2027

Domínios	Conteúdos	Objetivos	Descritores de desempenho	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos	Calendarização		Avaliação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Ginástica Jogos	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: · Resistência geral; · Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; · Flexibilidade; · Controlo de postura; · Equilíbrio dinâmico em situações de "voo", de aceleração e de apoio instável e ou limitado; · Controlo da orientação espacial. Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e de jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade	- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.. - Resolver problemas em situações de jogo. - Explorar materiais. - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. - Apreciar os seus desempenhos. - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens. - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem. - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros. - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio. - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes.	Realizar as habilidades gímnicas básicas da ginástica, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando ou combinando ações com fluidez e harmonia de movimento. Participar em 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. Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Ao longo do ano letivo		Registos de aula e de avaliação. Trabalhos diversos, em pares ou grupo. Desempenho e envolvência nas atividades

	CAMINHADAS AR LIVRE	e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	- Respeitar diferenças de características, crenças ou opiniões. - Saber questionar uma situação. - Desencadear ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional. - 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 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. - Conhecer e aplicar cuidados de higiene. - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros.		Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			