



Agrupamento
de Escolas de Fragoso



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Planificação Educação Física

4º Ano

2023/2024



ENQUADRAMENTO

A planificação que se apresenta é um documento que complementa o documento “critérios de avaliação” onde está enunciado o Perfil de Aprendizagens Específicas em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO).

Esta planificação é um instrumento orientador de toda a dimensão curricular. Os tempos letivos previstos (60 min) apresentam-se distribuídos por domínio ou tema. Caberá ao docente fazer a gestão dos tempos para a abordagem dos conteúdos dentro de cada tema/domínio e criar situações de aprendizagem que contemplem o descrito nas aprendizagens essenciais, adequando a sua ação à realidade de cada turma e/ ou aluno. Sendo a avaliação parte integrante do processo de ensino e de aprendizagem, os momentos de avaliação são intrínsecos aos tempos distribuídos pelos temas/domínios.

No âmbito da autonomia curricular, são contemplados tempos para outras aprendizagens que se adequem às necessidades de cada turma. Por conseguinte, esta planificação é o referencial comum a todas as turmas do 4º ano do Agrupamento em que os tempos definidos para articulação curricular, por período letivo, para exploração de outras aprendizagens, são meramente indicadores. Alguns dos conteúdos referidos podem ser tratados em trabalhos de projeto ou atividades de aprendizagens práticas interdisciplinares a desenvolver durante o ano letivo.

| | Domínio/ Tema | Subdomínio/Subtema | Tempos previstos (60 minutos) | Total |
|-------------------|--|--|--------------------------------------|--------------|
| 1º PERÍODO | Ginástica | 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. | 4 | 21 |
| | Jogos | 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 | 7 | |
| | Atividades rítmicas e expressivas | Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. | 6 | |
| | Percursos na Natureza | 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. | 4 | |
| 2º PERÍODO | Ginástica | Realizar percursos que integrem várias habilidades. Combinar posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente e meias-voltas. | 5 | 22 |
| | Jogos | Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. Realizar jogos de passes, bola ao poste, bola no fundo, etc.. Realizar jogos de perseguição, tendo em conta o espaço do jogo. Realizar jogos variados. | 9 | |
| | Atividades rítmicas e expressivas | Realizar uma sequência rítmica seguindo os passos da orientadora e o ritmo da música. | 5 | |

| | | | | |
|-------------------|--|--|---|-----------|
| | Percursos na Natureza | Efetuar habilidades motoras apropriadas para obter sucesso em percursos na natureza, tendo em conta fatores de risco, obstáculos, características do terreno e sinais de orientação. | 3 | |
| 3º PERÍODO | Ginástica | Cooperar com os companheiros, procurando realizar ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. | 2 | 14 |
| | Jogos | Deslocar-se em coordenação com o par; Desenvolver a capacidade de improvisação. Desenhar no recreio da escola um itinerário com sinais de orientação ou objetos que façam parte de um código que oriente o aluno. (caça ao tesouro). Realizar jogos de percursos com dificuldades. Com um companheiro, criar figuras que ele reproduz por espelho e por contraste. | 7 | |
| | Atividades rítmicas e expressivas | Explorar individualmente o movimento através da utilização de ritmos musicais. | 3 | |
| | Percursos na natureza | Realizar diferentes habilidades em percursos pedestres. | 3 | |