

**APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO
COM O PERFIL DOS ALUNOS**

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TURMA E | 3.º ANO | 1.º CICLO

SETEMBRO | 2023



O Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, de modo a garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FRONTEIRA

Escola Básica Frei Manuel Cardoso
Escola Básica de Cabeço de Vide

TURMA E | 3.º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1.º Ciclo do Ensino Básico pretendem garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, exigidas pelos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam este nível etário. Importa que as crianças nesta fase possam aprender e aperfeiçoar as habilidades mais significativas e fundamentais para aprendizagens futuras, quer através de formas típicas da infância – atividades lúdicas e expressivas – quer através de práticas que as favoreçam num plano social e relacional.

Respeitando a organização prevista no currículo nacional e garantindo a adequação ao Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2017), salvaguardando a importância do tempo como fator essencial da aprendizagem, em especial nas idades mais baixas, assume-se que no 4.º ano devem ser consideradas como competências essenciais as relativas aos blocos de Perícias e Manipulações e de Deslocamentos e Equilíbrios indicadas para esse ano de escolaridade, mas também as específicas indicadas para o 1.º ano.

A organização do currículo por blocos garante a construção de um património de competência motora essencial para as aprendizagens nas diferentes áreas das atividades físicas, codificadas, que se realizam nos anos seguintes.

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. 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;

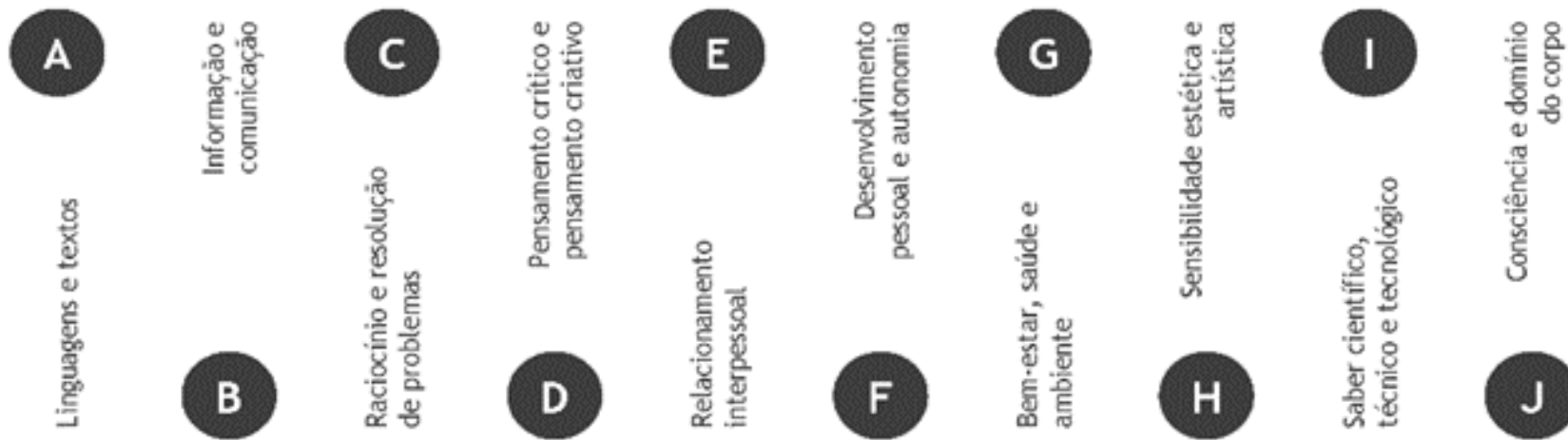
-
- Ritmo;
 - Agilidade.

2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.

3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da Introdução Geral, de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)



OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE) PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>Em percursos que integram várias habilidades, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas ao 3.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> <p>Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano de escolaridade, 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, jogos de oposição e jogos de raquete.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <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> <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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos 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 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>
<p>Ginástica</p>	<p>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>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2. SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os 	

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<p>pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa.</p> <p>3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).</p> <p>4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.</p> <p>5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».</p> <p>6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.</p> <p>7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.</p> <p>Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</p> <p>1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.</p> <p>3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio.</p> <p>4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.</p>	

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<p>6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.</p> <p>7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.</p> <p>8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.</p> <p>9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.</p> <p>10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p>11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>12. SALTAR À CO/RDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.</p> <p>14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p>	
<p>Jogos</p>	<p>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.</p>	<p>Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</p> <p>No jogo do MATA, com bola ou ringue:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário. 3. Optar por INTERCETAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, 	

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<p>com oportunidade, conforme a circulação da bola.</p> <p>Em concurso individual e ou a pares (Futebol):</p> <p>4. PONTAPEAR 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.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.</p> <p>No jogo da ROLHA:</p> <p>Na situação de atacante («caçador»):</p> <p>7. 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;</p> <p>8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».</p> <p>Em situação de defesa:</p> <p>9. FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;</p> <p>10. 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»:</p> <p>11. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.</p> <p>12. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente.</p> <p>13. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo</p>	

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<p>«esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque.</p> <p>Em concurso individual:</p> <p>14. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés).</p> <p>15. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.</p> <p>16. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.</p> <p>Em CORRIDA DE ESTAFETAS:</p> <p>17. realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>18. com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p> <p>Em concurso individual de Voleibol:</p> <p>19. SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p>	
<p>BLOCO 6 ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</p>	<p>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.</p>	<p>Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zigzague, estrela, quadrado, etc. 2. Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. <p>Em situação de exploração do movimento a pares, com</p>	

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<p>ambiente musical adequado:</p> <p>3. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>4. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados:</p> <p>5. Aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>A partir de combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores:</p> <p>6. Criar pequenas sequências de movimentos para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento., individualmente, a pares ou grupos, e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.</p>	

Cabeço de Vide, 15 de setembro de 2023

A docente
Zélia Marchão