

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

DEPARTAMENTO CURRICULAR 1.º CEB

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º ANO

N.º de aulas previstas

1º Período: 16

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Ginástica	Em percursos que integram várias habilidades: 1. Executar a CAMBALHOTA À RETAGUARDA 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 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. 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). 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. 5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas». 6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. 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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ expressivo (A, C, D, J) Crítico/ analítico e autoavaliador/ heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ coopera./responsável/ autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º ANO

N.º de aulas previstas

2º Período: 15

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Jogos	Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: 1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. 2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. Em concurso/exercício individual e/ou a pares: 3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e/ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver. 4. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada. 5. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. Em situação de exercício de Futebol - contra um guarda-redes: 6. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza. 7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ expressivo (A, C, D, J) Crítico/ analítico e autoavaliador/ heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ cooperante/ responsável/ autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS

PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º ANO

N.º de aulas previstas

3º Período: 14

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Percursos na Natureza	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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ expressivo (A, C, D, J) Crítico/ analítico e autoavaliador/ heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ cooperante/ responsável/ autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)