



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS**  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

**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	<p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Executar a CAMBALHOTA À RETAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</li><li>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.</li><li>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).</li><li>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.</li><li>5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».</li><li>6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.</li><li>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.</li></ol>	<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>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ coopera./responsável/ autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS**  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

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



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

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	<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.</li><li>2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar.</li></ol> <p>Em concurso/exercício individual e/ou a pares:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>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.</li><li>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.</li></ol> <p>Em situação de exercício de Futebol - contra um guarda-redes:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.</li></ol>	<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>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ cooperante/ responsável/ autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

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
Percurso 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)

A – Linguagens e textos  
B – Informação e comunicação

C – Raciocínio e resolução de problemas  
D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal  
F – Desenvolvimento pessoal e autonomia

G – Bem-estar, saúde e ambiente  
H – Sensibilidade estética e artística

I – Saber científico, técnico e tecnológico  
J – Consciência e domínio do corpo



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS**  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

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