

## PLANIFICAÇÃO - ANUAL

Disciplina: <b>Educação Física</b>		Ano Letivo <b>2023/24</b>
Ano: <b>4º ANO</b>		
Domínios/Temas/ Conteúdos	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Nº de Aulas
<p><b>Aptidão Física</b></p> <p>Perícia e manipulação</p> <p>Deslocamentos e equilíbrios</p> <p><b>Atividades Físicas</b></p> <p>- Jogos</p> <p>- Ginástica</p> <p>- Dança</p>	<p>- Cooperar com os companheiros nos 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.</p> <p>- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.</p> <p>- Participar nos jogos, relativos ao 3º e 4º anos 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>- Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas de ginástica, relativas aos 3º e 4º anos, em esquemas ou sequências no solo, combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> <p>- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios nas atividades rítmicas expressivas (dança), adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação.</p>	36

**Nota:** Em articulação com o *Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória*, os planos e projetos em curso PADDE, Plano 21-23 Escola+, DAC, PEST e Plano das Artes, entre outros