



Agrupamento de Escolas Póvoa de Santa Iria

## ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

### ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Planificação Anual 3.º e 4º Anos

2025/2026

ÁREA DE INTERVENÇÃO	ANO	BLOCOS PROGRAMÁTICOS (Matérias a Lecionar)		
		JOGOS PRÉ DESPORTIVOS		
ATIVIDADES FÍSICAS	3º ANO e 4º ANO	ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		<p><b>Proposta de Atividades:</b></p> <p>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posições de equilíbrio;</li> <li>✓ Deslocamentos em corrida com “fintas” e “mudanças de direção” e de velocidade;</li> <li>✓ Combinação de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>✓ Lançamentos de precisão e à distância;</li> <li>✓ Pontapés de precisão e à distância;</li> <li>✓ “Jogo dos passes”;</li> <li>✓ “Jogo do mata”;</li> <li>✓ “Bola ao Poste”;</li> <li>✓ “Bola ao Fundo”;</li> <li>✓ “Bola ao Capitão”;</li> <li>✓ Outros.</li> </ul>	<p>Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos.</p> <p>Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.</p> <p><i>“...Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa; Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes; Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação...”</i></p>	<p>Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica.</p> <p><i>“... Diferenciação do ensino das diversas competências a adquirir, agrupando os alunos referenciados pela avaliação inicial; Tempo de empenhamento motor – o aluno deve ter tempo de desempenho motor para aquisição das ações motoras; Adaptação das situações de aprendizagem ao nível potencial de aprendizagem do aluno; Evitar a especialização precoce; Utilização do jogo (prática lúdica) de forma mais vivenciada e menos reflexiva; Especial atenção às situações em que as crianças revelem sinais de inadaptação à atividade...”</i></p>

<b>JOGOS COLETIVOS</b>				
		<b>ATIVIDADES</b>	<b>OBJETIVOS GERAIS</b>	
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> 3º ANO e 4º ANO		<p><b>Proposta de Atividades:</b></p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade;</li> <li>✓ Receber, conduzir, passar e rematar a bola;</li> <li>✓ Utilizar a desmarcação, criando linhas de passe, ofensivas;</li> <li>✓ Enquadrar-se com a bola para impedir o “golo”;</li> <li>✓ Andebol;</li> <li>✓ Basquetebol;</li> <li>✓ Futebol;</li> <li>✓ Voleibol;</li> <li>✓ Outros.</li> </ul> <p>Nos jogos coletivos e em concurso/exercício individual ou a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar BATIMENTOS de bola 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> <li>✓ Com uma raquete e uma bola, DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</li> </ul>	<p>Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade.</p> <p>Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</p> <p><i>“...Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; Fomentar a aquisição de hábitos e Comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa; Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes; Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação...”</i></p> <p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>	<p>Explicar globalmente o jogo, focando o objetivo e apresentando progressivamente as regras que o caracterizam.</p> <p>Adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão do jogo e permitir mais oportunidades de prática.</p> <p>Trocar frequentemente as funções de cada um, para evitar a especialização precoce.</p> <p><i>“... Diferenciação do ensino das diversas competências a adquirir, agrupando os alunos referenciados pela avaliação inicial; Tempo de empenhamento motor – o aluno deve ter tempo de desempenho motor para aquisição das ações motoras; Adaptação das situações de aprendizagem ao nível potencial de aprendizagem do aluno; Evitar a especialização precoce; Utilização do jogo (prática lúdica) de forma mais vivenciada e</i></p>

		<p>O aluno realiza com oportunidade e correção os exercícios critério, utilizando formas de jogo reduzido, simplificado e condicionado em regras e recursos espaciais, consolidando os aspectos técnicos e/ou táticos inerentes à atividade proposta pelo professor.</p>	<p><i>menos reflexiva; Especial atenção às situações em que as crianças revelem sinais de inadaptação à atividade...</i></p>
--	--	--	--

<b>ATLETISMO</b>				
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<b>3º ANO</b>  <b>e</b>  <b>4º ANO</b>	<b>ATIVIDADES</b>	<b>OBJETIVOS GERAIS</b>	<b>ESTRATÉGIAS GERAIS</b>
		<p><b>Proposta de Atividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Corrida de Velocidade;</li> <li>✓ Corrida de Resistência;</li> <li>✓ Corrida de Estafetas (com e sem passagem do testemunho);</li> <li>✓ Corrida de Barreiras;</li> <li>✓ Salto em comprimento a pés juntos;</li> <li>✓ Salto em altura.</li> </ul>	<p>Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.</p> <p><i>“...Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; Fomentar a aquisição de hábitos e Comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa; Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes; Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação...”</i></p>	<p>Utilizar formas lúdicas.</p> <p>“ Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento do esforço individual aos resultados coletivos.</p> <p>“ Diferenciação do ensino das diversas competências a adquirir, agrupando os alunos referenciados pela avaliação inicial; Tempo de empenhamento motor – o aluno deve ter tempo de desempenho motor para aquisição das ações motoras; Adaptação das situações de aprendizagem ao nível potencial de aprendizagem do aluno; Evitar a especialização precoce; Utilização do jogo (prática lúdica) de forma mais vivenciada e menos reflexiva; Especial atenção às situações em que as crianças revelem sinais de inadaptação à atividade ”</p>

ATIVIDADES FÍSICAS	GINÁSTICA		
	3º ANO	ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS
		Proposta de Atividades:	Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas
	3º ANO e 4º ANO	<p><b>Proposta de Atividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rolamento à frente e à retaguarda;</li> <li>✓ Rolamento à frente com pernas afastadas;</li> <li>✓ Apoio facial invertido - três apoios;</li> <li>✓ Salto ao eixo;</li> <li>✓ Salto coelho;</li> <li>✓ Roda;</li> <li>✓ Apoio facial invertido - dois apoios;</li> <li>✓ Lançar, receber e rodar o arco à volta do corpo;</li> <li>✓ Posições de equilíbrio e flexibilidade;</li> <li>✓ Outros.</li> </ul>	<p><i>“...Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras; Promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares; Fomentar a aquisição de hábitos e Comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa; Fomentar o espírito desportivo e do fair-play, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes; Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspetiva da sua preservação...”</i></p>

ATIVIDADES FÍSICAS	3º ANO e 4º ANO	ATIVIDADE RÍTMICA E EXPRESSIVA		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		<p><b>Proposta de Atividades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Praticar jogos e exercícios, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade;</li> <li>□ Ações Motoras (deslocamentos, gestos, voltas, saltos e posturas);</li> <li>□ Diferentes Planos (superior, médio, inferior);</li> <li>□ As direções e os sentidos (para a frente, para trás, para a direita, para a esquerda e as diagonais);</li> <li>□ Diferentes trajetórias (linear, curvilínea, circular, angular, espiral, zigzag)</li> <li>□ Tempo (rápido, lento, acelerado, desacelerado, repentino);</li> <li>□ Ritmo (pulsação);</li> <li>□ Fluência (fluente, suave, contido, controlado);</li> <li>□ Interpretação de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as várias ações motoras com e sem música;</li> <li>□ Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro);</li> <li>□ Abordar as formas de dança: folclore, dança-jazz, danças de salão, hip-hop, etc.</li> <li>□ Produção, individual e em grupo, pequenas cenas dramáticas;</li> <li>□ Construção de frases de movimento simples (uma ou duas ações motoras);</li> <li>□ Construção de frases de movimento complexas (duas ou três ações motoras);</li> <li>□ Trabalho coreográfico em grupos pequenos de turma;</li> <li>□ Trabalhos coreográficos de turma com base no tema escolhido;</li> </ul>	<p>Distinguir diferentes possibilidades de movimentação do Corpo através de movimentos locomotores e não locomotores (passos, deslocamentos, gestos, equilíbrios, quedas, posturas, voltas, saltos).</p> <p>Realizar diferentes formas de ocupar/evoluir no Espaço.</p> <p>Adequar movimentos do corpo com estruturas rítmicas marcadas pelo professor, integrando diferentes elementos do Tempo e da Dinâmica (pesado/leve, forte/fraco).</p> <p>Utilizar movimentos do Corpo com diferentes Relações: entre os diversos elementos do movimento, com os outros.</p>	<p><i>Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança.</i></p> <p><i>Enriquecimento das experiências motoras e expressivas do aluno como promoção de hábitos de apreciação e fruição da dança</i></p> <p><i>Reconhecimento por parte do aluno dos efeitos benéficos e valor do desempenho artístico;</i></p> <p><i>Relacionar a área da Dança com outras áreas do conhecimento (por exemplo: Localização e Orientação no Espaço-Matemática; Ginástica; À Descoberta de si mesmo, À Descoberta dos materiais e objetos - Estudo do Meio, Inglês, etc.).</i></p> <p><i>Promover estratégias que envolvam a criatividade do aluno.</i></p>

**Nota:** No início de cada ano letivo, em coordenação com o professor titular, serão feitas as adequações necessárias ao currículo dos alunos NEE.

As citações mencionadas na planificação são retiradas das Aprendizagens Essenciais para o 1.º ciclo, 3.º e 4.º ano, em:

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/1\\_ciclo/3\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/3_educacao_fisica.pdf)

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/1\\_ciclo/4\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/4_educacao_fisica.pdf)

## **Os Coordenadores das AEC**

Gilmar Alves da Costa Júnior/Maria João Agulha Andana Ramos

### **O Coordenador de Atividade Física e Desportiva**

Richard Cleydiman Matos Santos

### **A Coordenadora Pedagógica do 1º Ciclo**

Vânia Alexandra Lúcio Pimenta Nota