



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)		
ATIVIDADES FÍSICAS	3º ANO e 4º ANO	JOGOS PRÉ DESPORTIVOS		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		<p>Proposta de Atividades:</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"> ✓ Posições de equilíbrio; ✓ Deslocamentos em corrida com “fintas” e “mudanças de direção” e de velocidade; ✓ Combinação de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; ✓ Lançamentos de precisão e à distância; ✓ Pontapés de precisão e à distância; ✓ “Jogo dos passes”; ✓ “Jogo do mata”; ✓ “Bola ao Poste”; ✓ “Bola ao Fundo”; ✓ “Bola ao Capitão”; ✓ Outros. 	<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 inadaptção à atividade...”</i></p>

ATIVIDADES FÍSICAS	3º ANO e 4º ANO	JOGOS COLETIVOS		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		<p>Proposta de Atividades:</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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; ✓ Receber, conduzir, passar e rematar a bola; ✓ Utilizar a desmarcação, criando linhas de passe, ofensivas; ✓ Enquadrar-se com a bola para impedir o “golo”; ✓ Andebol; ✓ Basquetebol; ✓ Futebol; ✓ Voleibol; ✓ Outros. <p>Nos jogos coletivos e em concurso/exercício individual ou a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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; ✓ Com uma raqueta e uma bola, DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço. 	<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>“...Eleva 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>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>

OBJETIVOS
ESPECÍFICOS

			<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 aspetos 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>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ATIVIDADES FÍSICAS	3º ANO e 4º ANO	ATLETISMO		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		Proposta de Atividades: ✓ Corrida de Velocidade; ✓ Corrida de Resistência; ✓ Corrida de Estafetas (com e sem passagem do testemunho); ✓ Corrida de Barreiras; ✓ Salto em comprimento a pés juntos; ✓ Salto em altura.	Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo. <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>	Utilizar formas lúdicas. “ Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento do esforço individual aos resultados coletivos. “ 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 inadaptção à atividade ”

ATIVIDADES FÍSICAS	3º ANO e 4º ANO	GINÁSTICA		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		Proposta de Atividades: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rolamento à frente e à retaguarda; ✓ Rolamento à frente com pernas afastadas; ✓ Apoio facial invertido - três apoios; ✓ Salto ao eixo; ✓ Salto coelho; ✓ Roda; ✓ Apoio facial invertido - dois apoios; ✓ Lançar, receber e rodar o arco à volta do corpo; ✓ Posições de equilíbrio e flexibilidade; ✓ Outros. 	<p>Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas</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 e percursos simplificados</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>

ATIVIDADES FÍSICAS	3º ANO e 4º ANO	ATIVIDADE RÍTMICA E EXPRESSIVA		
		ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	ESTRATÉGIAS GERAIS
		<p>Proposta de Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Praticar jogos e exercícios, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade; ☐ Ações Motoras (deslocamentos, gestos, voltas, saltos e posturas); ☐ Diferentes Planos (superior, médio, inferior); ☐ As direções e os sentidos (para a frente, para trás, para a direita, para a esquerda e as diagonais); ☐ Diferentes trajetórias (linear, curvilínea, circular, angular, espiral, zigzag) ☐ Tempo (rápido, lento, acelerado, desacelerado, repentino); ☐ Ritmo (pulsação); ☐ Fluência (fluente, suave, contido, controlado); ☐ Interpretação de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as várias ações motoras com e sem música; ☐ Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro); ☐ Abordar as formas de dança: folclore, dança-jazz, danças de salão, hip-hop, etc. ☐ Produção, individual e em grupo, pequenas cenas dramáticas; ☐ Construção de frases de movimento simples (uma ou duas ações motoras); ☐ Construção de frases de movimento complexas (duas ou três ações motoras); ☐ Trabalho coreográfico em grupos pequenos de turma; ☐ Trabalhos coreográficos de turma com base no tema escolhido; 	<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/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