

# Planificação Anual • Educação Física 3.º Ano 2025/26

| MÊS ORGANIZADOR                      |                             | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PERFIL DO ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                      |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ações estratégicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Descritores |
| SETEMBRO                             | Área das atividades físicas | <b>Jogos</b><br>Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano 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. | <b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b><br>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;<br>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.<br><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b><br>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.<br>- resolver problemas em situações de jogo;<br>- explorar materiais;<br>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.<br><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b><br>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;<br>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;<br>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;<br>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.<br><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b><br>- apreciar os seus desempenhos;<br>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.<br><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b><br>- saber questionar uma situação.<br><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b><br>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;<br>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;<br>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;<br>- ser autónomo na realização de tarefas. | Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado<br>(A, B, G, I, J)<br><br>Criativo / Expressivo<br>(A, C, D, J)<br><br>Respeitador da diferença<br>(A, B, E, F, H)<br><br>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador<br>(Transversal a todas as áreas)<br><br>Questionador e Comunicador<br>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)<br><br>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo<br>(B, C, D, E, F, G, I, J) |             |
|                                      |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
|                                      |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
|                                      |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
| Caderno de Educação Física – Plano 1 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |

| MÊS ORGANIZADOR APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE) |                                           | PERFIL DO ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                           | Ações estratégicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| OUTUBRO                                       | Área das atividades físicas               | <p><b>Jogos</b></p> <p>Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano 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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- ser autónomo na realização de tarefas.</li> </ul> | <p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |
|                                               | Caderno de Educação Física – Planos 2 e 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| MÊS ORGANIZADOR APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE) |                                           | PERFIL DO ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                           | Ações estratégicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| NOVEMBRO                                      | Área das atividades físicas               | <p><b>Jogos</b></p> <p>Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano 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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- ser autónomo na realização de tarefas.</li> </ul> | <p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |
|                                               | Caderno de Educação Física – Planos 4 e 5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| MÊS ORGANIZADOR APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE) |                                      | PERFIL DO ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                      | Ações estratégicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| DEZEMBRO                                      | Área das atividades físicas          | <p><b>Jogos</b></p> <p>Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano 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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- ser autónomo na realização de tarefas.</li> </ul> | <p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |
|                                               | Caderno de Educação Física – Plano 6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| MÊS ORGANIZADOR APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE) |                                           | PERFIL DO ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                           | Ações estratégicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| JANEIRO                                       | Área das atividades físicas               | <p><b>Jogos</b></p> <p>Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano 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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- ser autónomo na realização de tarefas.</li> </ul> | <p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |
|                                               | Caderno de Educação Física – Planos 7 e 8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| MÊS ORGANIZADOR APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE) |                                            | PERFIL DO ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                            | Ações estratégicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| FEVEREIRO                                     | Área das atividades físicas                | <p><b>Jogos</b><br/>Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano 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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b><br/>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;<br/>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b><br/>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.<br/>- resolver problemas em situações de jogo;<br/>- explorar materiais;<br/>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b><br/>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;<br/>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;<br/>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;<br/>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b><br/>- apreciar os seus desempenhos;<br/>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b><br/>- saber questionar uma situação.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b><br/>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;<br/>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;<br/>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;<br/>- ser autónomo na realização de tarefas.</p> | <p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |
|                                               | Caderno de Educação Física – Planos 9 e 10 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| MÊS ORGANIZADOR APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE) |                                       | PERFIL DO ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                       | Ações estratégicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| MARÇO                                         | Área das atividades físicas           | <p><b>Jogos</b><br/>Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano 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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- ser autónomo na realização de tarefas.</li> </ul> | <p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |
|                                               | Caderno de Educação Física – Plano 11 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| MÊS ORGANIZADOR APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE) |                                       | PERFIL DO ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                       | Ações estratégicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ABRIL                                         | Área das atividades físicas           | <p><b>Jogos</b></p> <p>Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano 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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- ser autónomo na realização de tarefas.</li> </ul> | <p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |
|                                               | Caderno de Educação Física – Plano 12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| MÊS ORGANIZADOR |                             | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PERFIL DO ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ações estratégicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Descritores |
| MAIO            | Área das atividades físicas | <p><b>Jogos</b></p> <p>Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano 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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- ser autónomo na realização de tarefas.</li> </ul> | <p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |             |
|                 |                             | Caderno de Educação Física – Planos 13 e 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |

| MÊS ORGANIZADOR APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE) |                                             | PERFIL DO ALUNO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                             | Ações estratégicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Descritores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| JUNHO                                         | Área das atividades físicas                 | <p><b>Ginástica</b></p> <p>Em percursos que integram várias habilidades, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas ao 3.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- ser autónomo na realização de tarefas.</li> </ul> | <p>Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo / Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Crítico / Analítico e Autoavaliador / Heteroavaliador<br/>(Transversal a todas as áreas)</p> <p>Questionador e Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |
|                                               | Caderno de Educação Física – Planos 15 e 16 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |