



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. AFONSO II
PLANIFICAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º CICLO

ANO LETIVO 2025/2026

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS						
TEMA/DOMÍNIO (Conteúdos de aprendizagem)	Nº AULAS (parte de aula)	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	PRÁTICAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Ações Estratégicas, Metodologias)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	ARTICULAÇÕES HORIZONTAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO FORMATIVA
<p>Jogos Desportivos Coletivos: Futebol; Voleibol; Basquetebol; Andebol; Beisebol (Caracterização, regras, ações técnico-táticas, gestos técnicos, ações do jogador com bola/ sem bola, ações no ataque / defesa)</p> <p>Ginástica: Solo (rolamentos, apoio invertido, roda, rondada, avião, ponte, espargata,..., sequência de elementos gímnicos); Aparelhos (plinto /boque: salto de eixo e entre-mãos; mini-trampolim: salto extensão, engrupado, pirueta vertical, carpa, ¼ mortal à frente engrupado; trave: entrada, marcha ponta dos pés, meia volta, saltos, avião, rolamento, saída,...; paralelas simétricas: entrada após chamada trampolim reuther,</p>	<p>8 a 12 8 a 12 8 a 12 8 a 12 6 a 8</p> <p>6 a 8</p> <p>6 a 8</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo, e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Formação de grupos heterogéneos e homogéneos adequados às etapas de aprendizagem e aos propósitos pedagógicos da aula, de forma a criar mecanismos facilitadores das aprendizagens;</p> <p>Exercícios individuais e em grupo;</p> <p>Trabalho por estações/circuitos;</p> <p>Jogos / formas lúdico-desportivos;</p> <p>Jogos superioridade numérica / Jogo reduzido Jogo condicionado/ Jogo formal;</p> <p>Exercícios-critério</p>	<p>B- Informação e Comunicação.</p> <p>C- Raciocínio e resolução de problemas.</p> <p>D- Pensamento crítico e Pensamento criativo.</p> <p>E- Relacionamento Interpessoal.</p> <p>F- Desenvolvimento Pessoal e autonomia.</p> <p>G- Bem – Estar, Saúde e ambiente.</p>	<p style="text-align: center;">7º Ano</p> <p>Português: Regras de civismo Comunicação não-verbal; Interpretação e aplicação de regras. Matemática: Funções, sequências e sucessões; Organização e tratamento de dados História: Civilização Grega e desportos da antiguidade (sua evolução) Ciências Físico-Químicas: Medição da Rapidez Média Inglês: Modalidades Desportivas Ed. Especial: Dia da Deficiência; Regras de Civismo Educação Visual: Organização formal. Dinâmica e movimento; Estrutura/figuras geométricas.</p> <p style="text-align: center;">8º Ano</p> <p>Português: Regras de civismo Comunicação não verbal; Interpretação e aplicação de regras. Matemática: Organização e tratamento de dados Inglês: A amizade, Desporto Francês: Hábitos de vida saudáveis; Amizade; Desporto; A proteção do ambiente</p>	<p>Grelhas de registo de:</p> <p>Assiduidade;</p> <p>Pontualidade;</p> <p>Comportamento;</p> <p>Participação/ Empenho;</p> <p>Fichas de registo de avaliação das diferentes matérias;</p> <p>Grelhas de: Autoavaliação; Heteroavaliação; Coavaliação.</p> <p>Quizzes</p>

<p>balanços, saída à frente /à retaguarda,...) (Rítmica: exercícios específicos com bola, corda, arco; Acrobática: exercícios específicos a pares, trios,...)</p> <p>Atletismo: Corridas: Corrida Contínua, Velocidade 40m, Estafetas 4x50m, Corrida de Barreiras Saltos: Salto em Comprimento Salto em Altura; (Triplo Salto) Lançamentos: Lançamento Vórtex Lançamento do Peso; (Deslocamentos e coordenações específicos; regulamento das disciplinas)</p> <p>Patinagem (percursos, jogos ou estafetas utilizando as habilidades: arranque, patinar para a frente, deslize para frente /trás, oito, curvar, travar, carrinho, quatro, salto,...)</p> <p>Raquetas: Badminton (Characterização, regras, ações técnico-táticas, gestos técnicos)</p> <p>Outras – Dança;</p>	<p>8 a 12</p> <p>6 a 8</p> <p>8 a 10</p> <p>4 a 6</p>	<p>Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como Juiz.</p> <p>Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas “individuais” e a “pares” / percursos.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares de Dança, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Experimentação de diferentes papéis (jogador, árbitro, juiz, ajudante,...);</p> <p>Utilização de material facilitador da aprendizagem (planos inclinados, cartazes, bolas de iniciação, ...);</p>	<p>H- Sensibilidade e Estética e artística</p> <p>I – Saber científico, técnico e Tecnológico</p> <p>J- Consciência e domínio do Corpo</p>	<p>Geografia: População e distribuição no território português Ciências Naturais: A proteção do ambiente EMRC: A proteção do ambiente Ed. Especial: A proteção do ambiente</p> <p>9º Ano</p> <p>Português: Comunicação não verbal; Interpretação e aplicação de regras. Matemática: Organização e tratamento de dados Ciências Naturais: Promoção para a saúde (Alimentação); Sistemas fisiológicos Ciências Físico-Químicas: Medição, rapidez e velocidade média Inglês: Alimentação e Hábitos saudáveis Ed. Especial: Interpretação e aplicação de regras Ed. Visual: Dinâmica e movimento</p>	
---	---	---	--	--	---	--

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

TEMA/DOMÍNIO (Conteúdos de aprendizagem)	Nº AULAS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	PRÁTICAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Ações Estratégicas, Metodologias)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	ARTICULAÇÕES HORIZONTAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO FORMATIVA
<p>- Bateria de Testes de Fitescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Composição Corporal - Índice de Massa Corporal; • Aptidão Aeróbia – Vaivém; • Aptidão Neuromuscular – Abdominais <p>- Flexões de Braços</p> <p>- Impulsão Horizontal</p> <p>- Flexibilidade dos Ombros</p> <p>- Flexibilidade dos Membros Inferiores</p>	<p align="center">8 a 10</p>	<p>(Continuação)</p> <p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e segurança.</p> <p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles; -Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; -Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); -Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade. -Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. <p>- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p>	<p>Aplicação da Bateria de Testes Fitescola;</p> <p>Treino dos testes como forma de aquecimento ou na parte final da aula;</p> <p>Realização de situações de corrida contínua, jogos, estafetas, percursos de habilidades, exercícios simples e específicos, exercícios integrados, circuitos de treino, etc., de forma a desenvolver as capacidades físicas.</p>	<p>B, E, F, G, J</p>	<p>Matemática: Medidas; Representação e Tratamento de Dados / Resultados dos Testes Fitescola.</p> <p>Ciências Naturais: Sistema Digestivo/ Regras básicas em Educação Física</p> <p>Sistema Respiratório/ Atletismo e Resistência</p> <p>Sistema Circulatório/ Pulsação;</p>	<p>Plataforma Fitescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de registo dos Testes de Avaliação da Aptidão Física; - Relatórios dos resultados obtidos (Descritivo Turma, Aptidão Física, Comparação Turma, Desempenho, ...), tendo em conta os valores de referência na “Zona Saudável de Aptidão Física.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

TEMA/DOMÍNIO (Conteúdos de aprendizagem)	Nº AULAS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	PRÁTICAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (Ações Estratégicas, Metodologias)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	ARTICULAÇÕES HORIZONTAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO FORMATIVA
<p>Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades Físicas, de acordo com as características do esforço realizado: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade, Coordenação (Geral). - Principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física (frequência cardíaca e respiratória e sinais exteriores de fadiga) e relação com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e musculoesquelética. - Participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção do movimento, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> O sistema musculoesquelético na contração muscular; Os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos; 		<p>(Continuação)</p> <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p> <p>Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, do urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades.</p>	<p>Conteúdos/Teoria integrados nas aulas práticas;</p> <p>Teste escrito ou Trabalho Escrito;</p> <p>Questões aula.</p>	<p>A, B C, D, F, G, I, J</p>	<p>C. Naturais: Sistemas Respiratório, Digestivo e Circulatório/ Processos de desenvolvimento da Condição Física</p>	<p>Grelhas de registo de resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dos testes ou trabalhos; - das questões aula.

<p>O sistema nervoso no controlo do movimento.</p> <p>- Indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente, baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço e baixa percentagem de gordura corporal.</p> <p>- Relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física.</p>						
---	--	--	--	--	--	--