

Planificação Anual de Educação Física 4.º ano

2025/2026

Domínios	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	Estratégias de Ensino Orientadas para o Perfil dos Alunos	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Instrumentos de Avaliação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Atividades Rítmicas Expressivas	<p>Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas ao 4.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>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos ao 4.º ano de escolaridade, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, concursos e outras tarefas individuais, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, etc. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; 	<p>Conhecedor/ sabedor/culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>	<p>Observação da performance dos alunos em situações específicas de aprendizagem;</p> <p>Análise dos exercícios produzidos</p> <p>Registo de aprendizagens das em grelhas de observação/avaliação</p>

	<p>exercitação e de criação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; 	<p>Indagador/Investigador (C, D, F, H I)</p> <p>Respeitador da diferença/do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/</p>	
--	----------------------------------	--	---	--

	<p>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; Respeitar as regras organizativas que permitem atuar em segurança;</p> <p>- Ser autónomo na realização de tarefas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	<p>Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	
--	--	---	--