

## 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	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Instrumentos de Avaliação
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:</b></p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<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"> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, concursos e outras tarefas individuais, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</li> <li>- Explorar materiais;</li> <li>- Explorar o espaço, ritmos, música, etc.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</li> </ul>	<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> <p>- Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tarefas de síntese;</li> <li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> </ul>	<p>- Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tarefas de síntese;</li> <li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> </ul>	<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 permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização de tarefas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>	<p>Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	
--	--	--	---	--