

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO MONTE DE CAPARICA



Departamento de 1ºciclo

Planificação anual de Educação Física

3.º ano

1º Semestre – 11/set/2026 a 25/jan/2027

Domínios / Organizadores	Tempos Letivos
Ginástica (Perícias e Manipulações / Deslocamentos e Equilíbrios / Ginástica) Conhecimentos / Competências	
Conhecer e cumprir as regras de segurança nas aulas de Educação Física	
Realizar ações motoras fundamentais em situações de equilíbrio, deslocamento e manipulação	
Executar habilidades gímnicas elementares: - rolamento à frente; - rolamento à retaguarda (quando adequado); - apoios invertidos com ajuda; - equilíbrios em diferentes superfícies; - saltos e receções.	
Desenvolver a coordenação, equilíbrio, flexibilidade e controlo postural	
Cooperar com os colegas respeitando regras de segurança	
Jogos Conhecimentos / Competências	
Participar em jogos motores individuais, a pares e em equipa	
Respeitar regras, colegas e adversários	

1º Semestre – 11/set/2026 a 25/jan/2027		
Domínios / Organizadores		Tempos Letivos
Desenvolver capacidades de correr, lançar, receber, driblar e pontapear		
Aplicar estratégias simples de ataque e defesa		
Cooperar na resolução de situações de jogo		
Demonstrar espírito desportivo e fair play		
Avaliação		
• Observação direta	• Participação e empenho • Cumprimento das regras	• Execução das competências motoras
		Nº de tempos previstos no 1º Semestre

2º Semestre – 1/fev/2027 a 30/jun/2027	
Domínios / Organizadores	Tempos Letivos
Ginástica (Perícias e Manipulações / Deslocamentos e Equilíbrios / Ginástica)	
Conhecimentos / Competências	
Consolidar habilidades gímnicas adquiridas	
Executar pequenas sequências gímnicas	
Melhorar a coordenação global e segmentar	
Aperfeiçoar equilíbrio, flexibilidade e destreza	
Demonstrar autonomia na utilização do material	
Jogos	
Conhecimentos / Competências	
Participar em jogos pré-desportivos	
Aplicar corretamente as regras dos jogos	
Aperfeiçoar técnicas básicas de passe, recepção, lançamento e condução da bola	
Resolver situações simples de cooperação e oposição	

2º Semestre – 1/fev/2027 a 30/jun/2027			
Domínios / Organizadores			Tempos Letivos
Desenvolver resistência, velocidade e agilidade através do jogo			
Respeitar adversários, árbitro e colegas			
Avaliação			
• Observação direta	• Participação e empenho • Cumprimento das regras	• Execução das competências motoras	
Nº de tempos previstos no 2º Semestre			