

Planificação Geral 2022/2023

Disciplina **Educação Física**

Ano : 3.º

1º Semestre		2º Semestre	
Nº de aulas previstas	24	Nº de aulas previstas	30
Aprendizagens			
<p>Ginástica Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p> <p>Jogos Participar em jogos 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.</p>		<p>Percursos na Natureza Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</p>	

Critérios de avaliação regime Presencial		
Domínios de aprendizagem	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Conhecimentos e Capacidades	Registos de observação (Cumprimento das atividades propostas; demonstração de competências em situação de jogo).	60%
	Registos de observação (Conhecimento de regras das atividades físicas, metodologia de trabalho, aprendizagem, aperfeiçoamento e aplicação de ações técnicas).	
Atitudes e Valores	Observação direta, Hétero e auto avaliação <ul style="list-style-type: none"> ➤ Liberdade ➤ Responsabilidade e Integridade ➤ Cidadania e Participação ➤ Excelência e Exigência ➤ Curiosidade, Reflexão e Inovação 	40%

Nota: A lecionação dos conteúdos é flexível.