

PLANO ANUAL DE TRABALHO	DISCIPLINA ED. FÍSICA - 4º ANO	2025 2026
--------------------------------	---	--------------------

TEMPOS PREVISTOS		
1.º PERÍODO	2.º PERÍODO	3.º PERÍODO
13 tempos	11 tempos	11 tempos

GESTÃO DOS TEMPOS LETIVOS					
1.º PERÍODO	Tempos	2.º PERÍODO	Tempos	3.º PERÍODO	Tempos
Apresentação e atividades iniciais	1	Apresentação e atividades iniciais	1	Apresentação e atividades iniciais	1
Avaliação diagnóstica	----	Avaliação diagnóstica	-----	Avaliação diagnóstica	-----
Avaliação (sumativa classificatória) ...	2	Avaliação (sumativa classificatória) ...	2	Avaliação (sumativa classificatória) ...	2
Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens)	10	Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens)	8	Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens)	8
Total	13	Total	11	Total	11

ANUAL

DOMÍNIO /TEMA	SUBDOMÍNIO/ CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DO ALUNO	N.º DE TEMPOS (60m)
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.	(D, E, F, G, I, J)	12
Dança		Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), 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 excitação e de criação.	(A, C, D, J)	6
Jogos		Participar nos JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as habilidades 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.	(A, B, C, D, F, H, I, J)	12
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.	(A, B, E, F, H) (B, C, D, E, F, G, I, J)	5

Observações:

a) Além do descritor, é referida a Área de competência do perfil dos alunos (ACPA), na qual na qual ele se integra: A- Linguagem e textos; B- Informação e comunicação; C – Raciocínio e resolução de problemas; D- Pensamento crítico e pensamento criativo; E- Relacionamento interpessoal; F- Desenvolvimento pessoal e autonomia; G- Bem-estar, saúde e ambiente; H- Sensibilidade estética e artística; I- Saber científico, técnico e tecnológico, J- Consciência e domínio do corpo.

Observação: A gestão dos tempos pode sofrer alterações de acordo com o número de aulas previsto para recuperação das aprendizagens, a especificidade do grupo turma, as atividades que venham a ser propostas no âmbito do Plano Curricular de Turma, situações imprevistas e outras atividades e projetos a desenvolver na escola.