PLANIFICAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 4.º Ano*

Blocos	Conteúdos programáticos	OBJETIVOS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEMCONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	PRÁTICAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
Ginástica	***3.º e 4.º ANOS*** Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades: 1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade. 3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio. 4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. 6. ROLAMENTO À RETAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.	**Área das atividades físicas** **O aluno deve ficar capaz de:** Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas aos 3.º e 4.º anos e 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.	**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** – estabelecer relações intra e interdisciplinares; – utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. **Proporcionar atividades formativas, como, por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** – participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;	**Conhecedor/ Sabedor/Culto/ Informado** **(A, B, G, I, J)** **Criativo/Expressivo** **(A, C, D, J)**

	7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda. 8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar. 9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo. 10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores. 11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé-coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. 12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. 13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção. 14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. **4.º ANO** Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas: 1. CAMBALHOTA À RETAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final, terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida. 2. SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar		– resolver problemas em situações de jogo; – explorar materiais; – explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:** – apreciar os seus desempenhos; – identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; – utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; – descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** – realizar tarefas de síntese;	**Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)** **Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)**

	dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente. 3. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada. 4. SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com receção equilibrada. 5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco. 6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo. 7. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).		– realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; – elaborar planos gerais, esquemas.	**Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)**
Jogos	Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: 1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. 2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. Em concurso/exercício individual e ou a pares: 3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.	Participar nos JOGOS, relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades	**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:** – aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; – aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; – aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; – promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:** – saber questionar uma situação;	**Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)**

	4. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada. 5. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes: 6. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza. 7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza. **3.º e 4.º ANOS** Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. No jogo do MATA, com bola ou ringue: 1. Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate. 2. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.	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. **O aluno deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma das seguintes subáreas:** **SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS** Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos 3.º e 4.º anos e 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 exercitação e de criação. **SUBÁREA PATINAGEM** Realizar as habilidades de PATINAGEM, relativas ao 3.º e 4.º anos de escolaridade, patinando com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações, no sentido de orientar o seu deslocamento com	– desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. **Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:** – cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; – cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; – aplicar as regras de participação, combinadas na turma; – 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; – colaborar na preparação e	**Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)**

	3. Optar por INTERCETAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola. Em concurso individual e ou a pares (Futebol): 4. PONTAPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo. 5. Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação. 6. CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza. No jogo da ROLHA: Na situação de atacante («caçador»): 7. Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo; 8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem». Em situação de defesa: 9. FUGIR E ESQUIVA R-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; 10. Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».	intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. **SUBÁREA PERCURSOS NA NATUREZA** Escolher e realizar atividades apropriadas em PERCURSOS NA NATUREZA, relativas aos 3.º e 4.º anos de escolaridade, 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. **SUBÁREA NATAÇÃO** Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas relativas ao nível de aprendizagem *Introdução da NATAÇÃO.*	organização dos materiais. **Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:** – 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.	**Cuidador de si e do outro** **(B, E, F, G)**

	No jogo «PUXA-EMPURRA»: 11. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem. 12. Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente. 13. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque. Em concurso individual: 14. SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés). 15. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada. 16. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda. **4.º ANO** Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: 1. RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.			

	2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto. 3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola. Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 × 1 ou 5 × 2) e de jogo de Futebol 4 × 4 (num espaço amplo), com guarda-redes: 4. Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade. 5. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por: 1. REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance; 2. PASSAR a um companheiro desmarcado; 3. CONDUZIR a bola na direção da baliza, para REMATAR (se, entretanto, conseguiu posição) ou PASSAR. 6. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola. 7. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido. 8. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado. No jogo «BITOQUE» RAGUEBI: 9. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:			

	1. PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção; 2. PASSAR a um companheiro em posição favorável. 10. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»). 11. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola. 12. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCETAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola. Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares: 13. Impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada. Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede): 14. JOGAR com os companheiros efetuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.			

*Competências a desenvolver ao longo do ano.

Elaborado a 23/09/2026

Aprovado a 7/10/2026