

Departamento: 1.º ciclo

Disciplina: Educação Física (3.º ANO)

Áreas de Competências a privilegiar	Domínios/Blocos	Descritores	Ponderação	Instrumentos (por domínio)	Registos / Recolha de informação (por domínio)
<p>A Linguagem e textos</p> <p>B Informação e Comunicação</p> <p>C Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D Pensamento crítico e Pensamento Criativo</p> <p>E Relacionamento Interpessoal</p> <p>F Desenvolvimento Pessoal e autonomia</p> <p>G Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H Sensibilidade Estética E artística</p> <p>I Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J Consciência e domínio do corpo</p>	<p><b>A</b></p> <p><b>P</b></p> <p><b>R</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>N</b></p> <p><b>D</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>Z</b></p> <p><b>A</b></p> <p><b>G</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>N</b></p> <p><b>S</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>S</b></p> <p><b>S</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>N</b></p> <p><b>C</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>A</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>S</b></p>	<p><b>BLOCO 3</b></p> <p><b>GINÁSTICA</b></p> <p><b>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</b></p> <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Executa a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</li> <li>SOBE 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 dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa.</li> <li>PASSA POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).</li> <li>SALTA AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.</li> <li>COMBINA posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».</li> <li>LANÇA E RECEBE O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.</li> <li>LANÇA O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos.</li> </ol> <p>Em percursos diversificados, realiza as seguintes habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</li> <li>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.</li> </ol>	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grelhas de observação direta</li> <li>Rúbricas de desempenho</li> <li>Testes de aptidão</li> <li>Questionários orais/ escritos</li> <li>Trabalhos individuais/a par/em grupo</li> <li>Grelhas de auto/heteroavaliação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Registos de avaliação;</li> <li>Intervenções orais;</li> <li>Registos de observação direta focalizada no interesse, na responsabilidade, no empenho e na capacidade cooperativa e colaborativa;</li> <li>Relatos orais;</li> <li>Atividades práticas;</li> <li>Questionários (escritos/orais/ interativos);</li> <li>Registos de auto/heteroavaliação.</li> </ul>

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (3.º ANO)**

<p><b>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</b></p> <p><b>Criativo/Expressivo (A, C, D, J)</b></p> <p><b>Indagador/Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</b></p> <p><b>Participativo/colaborad or/Cooperante/ Responsável/Autónom o (B, C, D, E, F, G, I, J)</b></p> <p><b>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</b></p> <p><b>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</b></p> <p><b>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</b></p>		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.</p> <p>6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.</p> <p>7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.</p> <p>8. SOBE E DESCE o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.</p> <p>9. DESLOCA-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.</p> <p>10. SOBE E DESCE uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p>11. SALTA À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>12. SALTA À CO/RDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>13. LANÇA E RECEBE O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.</p> <p>14. ROLA A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p>			
<p><b>Autoavaliador (transversal às áreas)</b></p>		<p><b>Participa 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.</b></p> <p>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:</p> <p>1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.</p>			

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (3.º ANO)**

		<p><b>BLOCO 4 JOGOS</b></p>	<p>2. RECEBE ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. Em concurso/exercício individual e ou a pares:</p> <p>3. Faz TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</p> <p>4. Impulsiona 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.</p> <p>5. Realiza 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:</p> <p>6. CONDUZ 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.</p> <p>7. Com um companheiro, PASSA E RECEBE a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATA, acertando na baliza.</p> <p>No jogo da ROLHA: Na situação de atacante («caçador»):</p> <p>7. Escolhe e PERSEGUE um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;</p> <p>8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».</p> <p>Em situação de defesa:</p> <p>9. FOGE E ESQUIVA-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;</p> <p>10. Coordena a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».</p> <p>No jogo «PUXA-EMPURRA»:</p> <p>11. Respeita as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.</p> <p>12. Coloca 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.</p>	<p>25%</p>		
--	--	---------------------------------	---	------------	--	--

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (3.º ANO)**

		<p>13. Evita ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque. Em concurso individual:</p> <p>14. SALTA EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).</p> <p>15. SALTA EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com recepção equilibrada.</p> <p>16. LANÇA A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.</p> <p>Em CORRIDA DE ESTAFETAS:</p> <p>17. realiza o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>18. com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVE a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p> <p>Em concurso individual de Voleibol:</p> <p>19. SUSTENTA a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p>			
		<p><b>Patina com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.</b></p> <p>Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes:</p> <p>1. ARRANCA para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco.</p> <p>2. DESLIZA para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da outra perna) mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio («Quatro»).</p>	10%		

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (3.º ANO)**

		<p>3. DESLIZA para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.</p> <p>4. DESLIZA para a frente e também para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos).</p> <p>5. CURVA com «CRUZAMENTO DE PERNAS», cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e «por dentro» do apoio anterior.</p> <p>6. TRAVA em (ou após passar a) DESLIZE PARA TRÁS apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p>7. TRAVA DE LADO, com os patins paralelos e afastados, levando o patim de «fora» a descrever uma curva mais ampla, colocando o peso do corpo no patim de dentro e pressionando o patim de «fora» contra o solo, até à imobilização total.</p> <p>8. «MEIA-VOLTA», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.</p> <p>Em concurso ou exercício individual:</p> <p>9. DESLIZA com os dois pés sobre o «skate» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto com mudanças de direção e curvas, mantendo o equilíbrio.</p>				
		<p><b>BLOCO 6</b></p> <p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</b></p>	<p><b>Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</b></p> <p>1. Combina habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zigzag, estrela, quadrado, etc.</p> <p>2. Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p>	10%		
		<p><b>BLOCO 7</b></p> <p><b>PERCURSOS NA NATUREZA</b></p>	<p><b>Escolhe e realiza 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.</b></p> <p>Colabora com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e</p>	10%		

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (3.º ANO)**

			colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.			
		<b>BLOCO 8 NATAÇÃO</b>	<p><b>NÍVEL INTRODUÇÃO</b>  <b>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Coordena a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.</li> <li>Flutua em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combina as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facialdorsal.</li> <li>Associa o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.</li> <li>Desloca-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.</li> <li>Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.</li> </ol>	25%		
<p>No caso de alunos/as com atestado médico, a avaliação das aprendizagens será realizada através de questionários orais/escritos, relatos de aula, trabalhos individuais, entre outros instrumentos, abrangendo temas a acordar com o/a docente.</p>						