



Nível de Ensino: 1º Ciclo

Disciplina: Educação Física

Ano: 3º ano

Curso: Regular

Planificação Anual

Semestre	Domínios/Temas	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1.º/2.º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> GINÁSTICA	<ol style="list-style-type: none">1. CAMBALHOTA À FRENTE2. SALTO DE COELHO E SALTO DE EIXO3. SALTO DE BARREIRA4. RODA5. PINO DE CABEÇA6. ROLAMENTO À RETAGUARDA8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados9. DESLOCAR-SE ao longo da barra10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa11. SALTAR À CORDA12. LANÇAR E RECEBER O ARCO13. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo	1260min

		<p>14. SUBIR PARA PINO</p> <p>15. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente</p> <p>16. POSIÇÕES DE EQUILÍBRIO ESTÁTICO</p> <p>17. LANÇAR E RECEBER O ARCO</p>	
1.º/2.º	<p><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p>JOGOS</p>	<p>1. 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: PASSAR, RECEBER, fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO.</p> <p>2. Impulsionar uma bola de espuma, posicionando-se para a «BATER».</p> <p>3. Realização de BATIMENTOS de bola de espuma com raquete. Em situação de exercício de Futebol – contra um guarda-redes.</p> <p>4. Condução da bola progredindo para a baliza e REMATAR acertando na baliza.</p> <p>Em concurso individual:</p> <p>1. Salto em comprimento.</p> <p>2. Salto em altura.</p> <p>3. Lançamento da bola.</p> <p>Em corrida de estafetas:</p> <p>1. Realização do percurso rapidamente.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>1. Entrega da bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo.</p> <p>Em concurso individual de Voleibol:</p> <p>1. Sustentação da bola/balão com toques de dedos.</p>	1280 min

1.º/2.º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u>	1. Realização de habilidades motoras em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado; ajustar a sua ação às	
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)	<p>alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>2. Ajuste às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>3. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>4. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados:</p> <p>5. Aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p>	780 min
1.º/2.º	<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> PERCURSOS NA NATUREZA	1. Colaboração com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	

Nota: A sequência dos domínios/temas/descriptores pode ser alterada em função das atividades planificadas nos planos de turma, nomeadamente nos domínios de autonomia curricular, através do trabalho de articulação curricular e interdisciplinar.

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

Domínios/Temas/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p>GINÁSTICA</p> <p>a. 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.</p>	30%	<p>Avaliação Formativa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação - Criatividade - Destreza manual - Observação direta da habilidade - Aplicação dos conceitos
<p><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p>JOGOS</p> <p>a. 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.</p>	30%	<ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de observação - Trabalho a pares - Relatórios de observação - Auto e heteroavaliação

<p style="text-align: center;"><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p style="text-align: center;">ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</p> <p>a. Combina deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</p>	20%	
<p style="text-align: center;"><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p style="text-align: center;">PERCURSOS NA NATUREZA</p> <p>a. 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.</p>	10%	
<p style="text-align: center;">COMPETÊNCIAS</p> <p>a. Mostra responsabilidade e respeito por si e pelos outros na diversidade humana.</p> <p>b. Mostra atitude participativa e colaborativa nas atividades desenvolvidas.</p> <p>c. Mostra uma atitude crítica e reflexiva nas ações e opiniões.</p> <p>d. Revela espírito de interajuda e auxílio aos seus pares.</p> <p>e. Respeita regras de funcionamento da turma/escola.</p> <p>f. Manifesta autonomia pessoal centrada na equidade, na livre escolha e no bem comum.</p>	10%	

