



Agrupamento de Escolas
de Vila Verde

Ano Letivo de 2022/2023

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 3º ANO



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					Insuf	Suf	Bom	MB	
		<p>EM PERCURSOS DIVERSIFICADOS, realizar as seguintes habilidades:</p> <p>1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>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.</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. SUBIR E DESCER O ESPALDAR e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.</p>	<p>Trabalhos de grupo/pares</p> <p>Trabalho de projeto</p> <p>Autoavaliação e heteroavaliação</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade



Ano Letivo de 2022/2023

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 3º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					Insuf	Suf	Bom	MB	
		<p>9. DESLOCAR-SE AO LONGO DA BARRA nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.</p> <p>10. SUBIR E DESCER UMA CORDA SUSPensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p>11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>12. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.</p> <p>14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p>			Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade



Ano Letivo de 2022/2023

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 3º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					Insuf	Suf	Bom	MB	
JOGOS 40%	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.	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. 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.	Observação e apreciação direta dos trabalhos/apresentações realizadas Oralidade; Grelhas de registo de observação	Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade



Agrupamento de Escolas
de Vila Verde

Ano Letivo de 2022/2023

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 3º ANO



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					Insuf	Suf	Bom	MB	
		<p>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.</p> <p>No JOGO DO MATA, com bola ou ringue:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. <p>Em concurso individual e ou a pares (FUTEBOL)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Trabalhos de grupo/pares</p> <p>Autoavaliação e heteroavaliação</p>	<p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade



Agrupamento de Escolas
de Vila Verde

Ano Letivo de 2022/2023

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 3º ANO



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					Insuf	Suf	Bom	MB	
		<p>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»):</p> <p>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;</p> <p>8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem». Em situação de defesa:</p> <p>9. FUGIR E ESQUIVA R-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;</p> <p>10. Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 x 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado». No jogo «PUXA-EMPURRA»:</p> <p>11. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.</p> <p>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.</p> <p>13. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque.</p> <p>Em concurso individual:</p> <p>14. SALTAR 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>		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade



Agrupamento de Escolas
de Vila Verde

Ano Letivo de 2022/2023

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 3º ANO



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					Insuf	Suf	Bom	MB	
		<p>15. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.</p> <p>16. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda. Em CORRIDA DE ESTAFETAS:</p> <p>17. REALIZAR o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança. Em CONCURSO A PARES:</p> <p>18. com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço. Em CONCURSO INDIVIDUAL DE VOLEIBOL:</p> <p>19. SUSTENTAR 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>			Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade



Agrupamento de Escolas
de Vila Verde

Ano Letivo de 2022/2023

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 3º ANO



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					Insuf	Suf	Bom	MB	
PERCURSOS NA NATUREZA 20%	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.	COLABORAR 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 perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	Observação e apreciação direta dos trabalhos Oralidade; Grelhas de registo de observação Trabalhos de grupo/pares Trabalho de projeto Autoavaliação e heteroavaliação	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade