

3.º Ano    Disciplina: **Educação Física**    Ensino: **Básico**    Ano Letivo **2021/2022**

**PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO**

| Anual                  |   | Nº Aulas Previstas (horas)   |
|------------------------|---|--|
| <b>Educação Física</b> | <p><b>GINÁSTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrar as seguintes habilidades:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar a cambalhota à retaguarda;</li> <li>- Subir para pino</li> <li>- Passar por pino</li> <li>- Saltar ao eixo</li> <li>- Combinar posições de equilíbrio estático.</li> </ul> </li> <li>• Lançar e receber o arco na vertical</li> <li>• Lançar o arco para a frente</li> <li>• Realizar as seguintes habilidades:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambalhota à frente;</li> <li>- Salto de coelho;</li> <li>- Salto de barreira;</li> <li>- Roda;</li> <li>- Pino de cabeça;</li> <li>- Rolamento à retaguarda;</li> <li>- Balanços na barra;</li> <li>- Subir e descer o espaldar;</li> <li>- Deslocar-se ao longo da barra.</li> </ul> </li> <li>• Saltar à corda em corrida e no local;</li> <li>• Saltar à corda movimentada pelos colegas;</li> <li>• Lançar e receber o arco;</li> <li>• Rolar a bola</li> </ul> <p><b>JOGOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nos jogos colectivos, com a RABIA, JOGO DE PASSES, JOGO DO MATA, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passar a um companheiro liberto respeitando o limite dos apoios estabelecidos;</li> <li>- Receber ativamente a bola com as duas mãos.</li> </ul> </li> </ul> | <p><b>18 horas</b><br/><b>(1º período)</b></p> <p><b>16h30min</b><br/><b>(2º período)</b></p> <p><b>15 horas</b><br/><b>(3º período)</b></p> |

- Em concurso/exercício individual ou a pares:
  - Fazer toques de sustentação para o companheiro;
  - Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para trás;
  - Realizar batimentos de bola de espuma com raquete.
  
- Em situação de exercício de futebol contra o guarda-redes:
  - Conduzir a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques;
  - Com o companheiro, passar e receber a bola.
  
- Cooperar com os companheiros procurando realizar as acções favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo. Tratar os colegas com cordialidade e respeito, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física

### **PATINAGEM**

Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes:

- Arrancar para frente, apoiando o patim na direcção desejada;
- Deslizar para a frente sobre um apoio;
- Deslizar para trás com os patins paralelos.
- Deslizar para a frente e também para trás afastando e juntando as pontas dos pés e os calcanhares;
- Curvar com “cruzamento de pernas”;
- Travar em deslize para trás;
- Travar de lado com os patins paralelos e afastados;
- “Meioa-volata” em deslocamento para frente e para trás
- Em concurso ou exercício individual, deslizar com os dois pés sobre o Skate após impulso de um pé.

### **ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (dança)**

Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:

- Deslocar-se em toda a área, combinando lento-rápido, forte-fraco e pausa-contínuo:
- Combinar o correr, o saltar, o andar, o deslizar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar em todas as direcções e sentidos.
- Realizar saltos de pequena amplitude no lugar, a andar e a correr em diferentes direcções e sentidos definidos pela orientação corporal.

|  |  |                  |
|--|--|------------------|
|  | <p>- Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor, seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</li> </ul> <p>-Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos;</p> <p>-Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a acção das diferentes partes do corpo.</p> <p><b>PERCURSOS NA NATUREZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples para que esta, acompanhada pelo professor cumpra um percurso na mata, no bosque, montanha, combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência.</li> </ul> |                  |
|  | <b>Subtotal</b>  | <b>49h 30min</b> |
|  | <b>Avaliação sumativa</b>  | <b>4h 30min</b>  |
|  | <b>TOTAL</b>   | <b>54 horas</b>  |



**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA– 1º CICLO**

| <b>CrITÉrios de AvaliaÇão</b>  | <b>AvanÇado</b>  | <b>Intermédiao</b>  | <b>Elementar</b>  | <b>Inicial</b>   |
|--|---|---|---|--|
| <b>Desenvolve e aplica o nÍvel funcional das capacidades condicionais e coordenativas</b>  | Cria exercÍcios que otimizam o seu desempenho motor.<br>Desenvolve processos de organizaÇão, controlo e regulaÇão do movimento. | Experimenta exercÍcios, que otimizam o seu desempenho motor.<br>Verifica processos de organizaÇão, controlo e regulaÇão do movimento. | Pratica exercÍcios básicos que otimizam o seu desempenho motor.<br>Utiliza processos de organizaÇão, controlo e regulaÇão do movimento. | Repete exercÍcios básicos.   |
| <b>Desenvolve a cooperaÇão com os companheiros nos jogos e exercÍcios compreendendo e aplicando regras, usando princÍpios de cordialidade e respeito</b> | Planifica estratÍgias de grupo para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando tica e espÍrito desportivo.  | Seleciona estratÍgias, para atingir objetivos coletivos, implementando regras e revelando tica e espÍrito desportivo.                | Aplica estratÍgias para atingir objetivos, reconhecendo algumas regras e revelando espÍrito desportivo.                                 | Identifica estratÍgias cooperando com os colegas e recordando as regras. |
| <b>Participa no aperfeiÇamento das suas habilidades nos diferentes tipos de atividades, realizando-as oportunamente com correÇão</b>                    | Integra a compreensão clara das diferentes atividades, desenvolvendo as suas habilidades com empenho.                           | Conclui as diferentes atividades com autocorreÇão, experimentando o aperfeiÇamento das suas habilidades.                             | Pratica atividades, com tentativas de autocorreÇão, aperfeiÇando as suas habilidades.  | Realiza as atividades, demonstrando                                      |

**SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO:** A classificaÇão final, em cada perÍodo, resulta da média das classificaÇões de todas as avaliaÇões sumativas realizadas.