



Agrupamento de Escolas  
de Vila Verde

Ano Letivo de 2021/2022

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	
<b>GINÁSTICA</b>  40%	<b>Realizar 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>	<b>Em percursos que integram várias habilidades:</b> <b>1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA</b> com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. <b>2. SUBIR PARA PINO</b> 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. <b>3. PASSAR POR PINO</b> , seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros). <b>4. SALTAR AO EIXO</b> 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. <b>5. COMBINAR</b> posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas». <b>6. LANÇAR E RECEBER O ARCO</b> na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. <b>7. LANÇAR O ARCO</b> 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.	<b>Observação e apreciação direta dos trabalhos/apresentações realizadas;</b>  <b>Oralidade;</b>  <b>Grelhas de registo de observação</b>	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 2020/2021

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><b>EM PERCURSOS DIVERSIFICADOS</b>, realizar as seguintes habilidades:</p> <p><b>1. CAMBALHOTA À FRENTE</b> num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p><b>2. SALTO DE COELHO</b> 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><b>3. SALTO DE BARREIRA</b> 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><b>4. RODA</b>, 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><b>5. PINO DE CABEÇA</b> aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.</p> <p><b>6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA</b>, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.</p> <p><b>7. BALANÇOS NA BARRA</b>, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.</p> <p><b>8. SUBIR E DESCER O ESPALDAR e DESLOCAR-SE</b> para ambos os lados de costas para o espaldar.</p>	<p><b>Trabalhos de grupo/pares</b></p> <p><b>Trabalho de projeto</b></p> <p><b>Autoavaliação e heteroavaliação</b></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



Agrupamento de Escolas  
de Vila Verde

Ano Letivo de 2020/2021

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><b>9. DESLOCAR-SE AO LONGO DA BARRA</b> nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.</p> <p><b>10. SUBIR E DESCER UMA CORDA SUSPensa</b>, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p><b>11. SALTAR À CORDA</b> em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p><b>12. SALTAR À CORDA</b>, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p><b>13. LANÇAR E RECEBER O ARCO</b> com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.</p> <p><b>14. ROLAR A BOLA</b> 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 2020/2021

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	
<b>JOGOS</b> 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.	<p>Nos jogos coletivos com bola, tais como: <b>RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO</b>, agir em conformidade com a situação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se tem a bola, <b>PASSAR</b> a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.</li> <li>2. <b>RECEBER</b> ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. Em concurso/exercício individual e ou a pares:</li> <li>3. Fazer <b>TOQUES DE SUSTENTAÇÃO</b> para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</li> <li>4. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «<b>BATER</b>» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada.</li> <li>5. Realizar <b>BATIMENTOS</b> 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:</li> <li>6. <b>CONDUZIR</b> a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e <b>REMATAR</b> acertando na baliza. 7. Com um companheiro, <b>PASSAR</b> E <b>RECEBER</b> a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e <b>REMATAR</b>, acertando na baliza.</li> </ol>	<p><b>Observação e apreciação direta dos trabalhos/apresentações realizadas</b></p> <p><b>Oralidade;</b></p> <p><b>Grelhas de registo de observação</b></p>	<p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade



Agrupamento de Escolas  
de Vila Verde

Ano Letivo de 2020/2021

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"> <li>1. Em posse da bola, <b>PASSAR</b> a um companheiro ou <b>REMATAR</b> (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate.</li> <li>2. <b>CRIAR LINHAS DE PASSE</b> para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.</li> <li>3. Optar por <b>INTERCETAR</b> o passe ou <b>ESQUIVAR-SE</b>, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.</li> </ol> <p>Em concurso individual e ou a pares (<b>FUTEBOL</b>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>PONTAPEAR</b> 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.</li> <li>5. <b>MANTER</b> a bola no ar, com <b>TOQUES DE SUSTENTAÇÃO</b> com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação.</li> </ol>	<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



Ano Letivo de 2020/2021

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><b>6. CABECEAR</b> 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><b>7.</b> Escolher e <b>PERSEGUIR</b> um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;</p> <p><b>8.</b> Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem». Em situação de defesa:</p> <p><b>9. FUGIR E ESQUIVA R-SE</b> do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;</p> <p><b>10.</b> 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><b>11.</b> Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.</p> <p><b>12.</b> 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><b>13.</b> Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque.</p> <p><b>Em concurso individual:</b></p> <p><b>14. SALTAR EM COMPRIMENTO</b> 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 2020/2021

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><b>15. SALTAR EM ALTURA</b> após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.</p> <p><b>16. LANÇAR A BOLA</b> (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.</p> <p>Em <b>CORRIDA DE ESTAFETAS</b>:</p> <p><b>17. REALIZAR</b> o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.</p> <p>Em <b>CONCURSO A PARES</b>:</p> <p><b>18.</b> com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), <b>DEVOLVER</b> a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p> <p>Em <b>CONCURSO INDIVIDUAL DE VOLEIBOL</b>:</p> <p><b>19. SUSTENTAR</b> 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 2020/2021

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	
<b>PERCURSOS NA NATUREZA</b>  20%	<b>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.</b>	<b>COLABORAR</b> 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.	<b>Observação e apreciação direta dos trabalhos</b>  <b>Oralidade;</b>  <b>Grelhas de registo de observação</b>  <b>Trabalhos de grupo/pares</b>  <b>Trabalho de projeto</b>  <b>Autoavaliação e heteroavaliação</b>	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