

3º ANO

Domínios	Descritores de desempenho	Instrumentos e Técnicas de Avaliação	Descritores do Perfil dos Alunos	Ponderação		Projetos DAC
				Parcial	Total	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CONHECIMENTOS</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">GINÁSTICA</p>	<p><i>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.</i></p> <p><u>Em percursos que integram várias habilidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - executa a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão; - 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); - regressa à posição inicial pela ação inversa; - 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); - 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; - combina posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas»; - lança e receber o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo; - 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. <p><u>Em percursos diversificados, realiza as seguintes habilidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Registos realizados durante as atividades, através de Observação Direta ■ Autoavaliação 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J) ◆ Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) ◆ Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) ◆ Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) ◆ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) ◆ Questionador e Comunicador 			10%



	<p>- 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>- 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>- pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar;</p> <p>- rolamento à retaguarda, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo;</p> <p>- balanços na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda;</p> <p>- sobe e desce o espaldar e desloca-se para ambos os lados de costas para o espaldar;</p> <p>- desloca-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo;</p> <p>- sobe e desce uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores;</p> <p>- salta à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos;</p> <p>- salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar;</p> <p>- lança e recebe o arco com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção;</p> <p>- rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <p><i>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.</i></p> <p><u>Nos jogos coletivos com bola, tais como: rabia, jogo de passes, bola ao poste, bola ao capitão, bola no fundo, age em conformidade com a situação:</u></p> <p>- se tem a bola, passa a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos;</p> <p>- recebe ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar.</p>		<p>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>◆Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>◆Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>			
--	---	--	--	--	--	--



JOGOS	<p><u>Em concurso/exercício individual e ou a pares:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 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;- 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;- 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. <p><u>Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- conduz a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e remata acertando na baliza;- com um companheiro, passa e recebe a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e remata, acertando na baliza.					
	<p><u>Coopera com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Trata os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</u></p> <p><u>- No jogo do MATA, com bola ou ringue:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-- em posse da bola, passar a um companheiro ou remata (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Cria condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate;-- criar linhas de passe para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário;-- opta 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><u>Em concurso individual e ou a pares (Futebol):</u></p> <ul style="list-style-type: none">- pontapeia 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;- mantem a bola no ar, com toques de sustentação com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação;- cabeceia a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza;					



	<p><u>- no jogo da ROLHA:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-- na situação de atacante («caçador»):--- 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;- ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».					
	<p><u>Em situação de defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- foge e esquiva-se do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;- coordena a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado»; <p><u>- no jogo «PUXA-EMPURRA»:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-- respeita as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem;-- 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;- evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque.					
	<p><u>Em concurso individual:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- salta em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés);- salta em altura após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada;					
	<ul style="list-style-type: none">- lançar a bola (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.					
	<p><u>Em corrida de estafetas:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- realiza o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.					
	<p><u>Em concurso a pares:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 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.					



PATINAGEM	<p><u>Em concurso individual de Voleibol:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 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><i>Patina com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.</i></p> <p><u>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:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 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;- 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»);- desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede;- desliza para a frente e também para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos);- 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;- trava em (ou após passar a) deslize para trás apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize;- 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;- «meia-volta», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.					
	<p><u>Em concurso ou exercício individual:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 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.					



ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)	<p><i>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.</i></p> <p><u>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:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- combina habilidades motoras, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zigzague, estrela, quadrado, etc.;- 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.					
PERCURSOS NA NATUREZA	<p><i>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.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- colabora 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.					
NATAÇÃO	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p><u>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 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;- 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 facial-dorsal;					



	<ul style="list-style-type: none">- 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;- 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. ;- 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.					
--	--	--	--	--	--	--