

Informações das disciplinas – Educação Física – 3º Ano

Planificação global

1.º, 2.º e 3.º Períodos

Domínios	Ações estratégicas de ensino
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> 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.
Jogos	<ul style="list-style-type: none"> 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.
Atividades Rítmicas Expressivas	<ul style="list-style-type: none"> Deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios.
Percurso na Natureza	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades apropriadas em percursos na natureza.
Descritores do Perfil do Aluno	
A, B, C, D, E, F, G, I, J; a, b, c, d, e,	
Material	
Equipamento de desporto e caderneta escolar	

Critérios de Avaliação	Ponderação	Instrumentos / parâmetros de avaliação	
		Aulas presenciais	Aulas não presenciais
Conhecimentos e Capacidades <ul style="list-style-type: none"> Domínio de técnicas de movimento e de utilização de aparelhos; Desenvolvimento e melhoria das capacidades físicas; Prática de jogos e exercícios diversos; Conhecimento de regras elementares de jogos e de outras atividades desportivas; Combinação de habilidades motoras associadas à dinâmica proposta pela música; Interpretação de sinais informativos simples no percurso e nos mapas. Respeito as regras de segurança e preservação do ambiente. 	80%	Aulas mistas	
		<ul style="list-style-type: none"> Assiduidade e pontualidade Participação oral Participação com empenho Grelhas de observação e registo Compreensão das regras Exploração das regras Cumprimento das regras 	Trabalho autónomo: <ul style="list-style-type: none"> Performances das tarefas propostas (vídeos com identidade salvaguardada) Cumprimento de prazos Volume /qualidade do trabalho Grelhas de observação e registos episódicos
Atitudes e Valores	%		

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS

A - Linguagens e textos

B - Informação e comunicação

C - Raciocínio e resolução de problemas

D - Pensamento crítico e pensamento criativo

E - Relacionamento interpessoal

F - Desenvolvimento pessoal e autonomia

G - Bem-estar, saúde e ambiente

H - Sensibilidade estética e artística

I - Saber científico, técnico e tecnológico

J - Consciência e domínio do corpo.

VALORES

a - Responsabilidade e integridade

b - Excelência e exigência

c - Curiosidade, reflexão e inovação

d - Cidadania e participação

e - Liberdade

<ul style="list-style-type: none"> • Pontualidade/Assiduidade. • Autonomia • Empenho e iniciativa • Responsabilidade • Participação/Cooperação na aula • Realização das tarefas propostas • Cumprimento/respeito das regras estabelecidas • Atenção/concentração na aula 	20%	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstração de agilidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades de pesquisa • Trabalhos práticos • Apresentação oral de trabalhos escritos ou práticos
<ul style="list-style-type: none"> • FATOR DE PONDERAÇÃO POR PERÍODO: 1.º PERÍODO – 100% <li style="padding-left: 100px;">2.º PERÍODO – 40% (1.º período) + 60% (2.º período) <li style="padding-left: 100px;">3.º PERÍODO – 60% (2.º período) + 40% (3.º período) 			