AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO

Departamento:	**1.º CEB**	**ANO LETIVO 2020/2021**	
Ciclo/Curso:	**1.º Ciclo**	**Grupo de Recrutamento:**	**110**
Disciplina:	**Educação Física**	**Ano de Escolaridade:**	**3.º**

	Domínios	**Aprendizagens Específicas da Disciplina**	**Descritores do Perfil dos Alunos***	**Instrumentos de Avaliação/ Procedimentos e Técnicas**	**Pesos por domínios**
COMPETÊNCIAS CONHECIMENTOS, CAPACIDADES, VALORES	GINÁSTICA	**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.** Em percursos que integram várias habilidades: 1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2. SUBIR 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). Regressar à posição inicial pela ação inversa. 3. PASSAR 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). 4. SALTAR 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. 5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas». 6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. 7. LANÇAR 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. Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades: 1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 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. 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. 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. 5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. 6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo. 7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.	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	**Ensino Presencial/Misto** – Registos de observação – Observação direta – Trabalho individual/ a pares /de grupo. **Ensino Não Presencial** – Registos de observação – Observação direta – Trabalho individual Portefólio digital do aluno	35%

		8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar. 9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo. 10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores. 11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. 12. SALTAR À CO/RDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. 13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção. 14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.	(A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		
	JOGOS	**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. 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. No jogo do MATA, com bola ou ringue: 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. Em concurso individual e ou a pares (Futebol): 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			35%

		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. 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»): 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; 8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem». 8. Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem». Em situação de defesa: 9. FUGIR E ESQUIVA R-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo; 10. Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado». No jogo «PUXA-EMPURRA»: 11. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem. 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. 13. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque. Em concurso individual: 14. SALTAR 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). 15. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada. 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: 17. realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança. Em concurso a pares: 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: 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.			
	PERCURSOS NA NATUREZA	**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.			30%

*DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

A- Linguagens e textos B- Informação e comunicação
C- Raciocínio e resolução de problemas
D- Pensamento crítico e 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

DOMÍNIOS	PERFIS DE APRENDIZAGENS			
	INSUFICIENTE 0% a 49%	**SUFICIENTE 50% a 69%**	**BOM 70% a 89%**	**MUITO BOM 90% a 100%**
GINÁSTICA JOGOS PERCURSO NA NATUREZA	Não adquiriu ou revelou falhas na aquisição das aprendizagens essenciais ao nível de conhecimentos, capacidades e atitudes;	Ainda revelou falhas na aquisição das aprendizagens essenciais a nível de conhecimentos, capacidades e atitudes;	Adquiriu com facilidade as aprendizagens essenciais a nível de conhecimentos, capacidades e atitudes;	Adquiriu plenamente as aprendizagens essenciais a nível de conhecimentos, capacidades e atitudes;
	Apresentou limitações na organização de conhecimentos;	Apresentou algumas falhas na organização de conhecimentos;	Apresentou capacidade de organização de conhecimentos;	Apresentou excelente capacidade de organização de conhecimentos;
	Demonstrou grandes falhas ou apresentou insegurança na aplicação de novos saberes;	Demonstrou algumas falhas na aplicação de novos saberes;	Demonstrou facilidade na aplicação de novos saberes;	Demonstrou muita facilidade na aplicação de novos saberes;
	Mostrou pouco sentido de responsabilidade, interesse e empenho;	Mostrou algum sentido de responsabilidade, interesse e empenho;	Mostrou sentido de responsabilidade, interesse e empenho;	Mostrou bastante sentido de responsabilidade, interesse e empenho;
	Manifestou pouco domínio dos parâmetros a nível das atitudes e valores essenciais.	Manifestou algum domínio dos parâmetros a nível das atitudes e valores.	Manifestou domínio dos parâmetros a nível das atitudes e valores.	Manifestou consistência no domínio dos parâmetros a nível das atitudes e valores.
	Evidenciou grandes dificuldades em relacionar e desenvolver novos saberes e capacidades com o domínio do seu corpo e o respeito pela segurança de todos.	Evidenciou, algumas dificuldades em relacionar e desenvolver novos saberes e capacidades com o domínio do seu corpo e o respeito pela segurança de todos.	Evidenciou facilidade em relacionar e desenvolver novos saberes e capacidades com o domínio do seu corpo e o respeito pela segurança de todos.	Evidenciou grande facilidade em relacionar e desenvolver novos saberes e capacidades com o domínio do seu corpo e o respeito pela segurança de todos.