

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)  
Plano Curricular – 2023 / 2024 Educação Física - 3.º ano

Esta planificação tem por referência os seguintes documentos: **Aprendizagens Essenciais | Articulação com o Perfil dos Alunos; Programa e Documentos de referência para a docência da disciplina.**

*Nesta planificação não constam os Blocos 5 – Patinagem e 8 - Natação*

| 1.º SEMESTRE     |  | Programa de Educação Física – 3.º Ano   |  | Aprendizagens Essenciais Estudo do Meio 3.º ano |  |
|------------------|--|---|--|---|--|
| BLOCO            | Descritores  | ORGANIZADOR (Domínio)   | Conhecimentos, capacidades e atitudes  |   |  |
| <b>Bloco 3</b>   | <p><b>Em percursos que integram várias habilidades:</b></p> <p>5.COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».</p> <p>6.LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.</p> <p>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.</p>  | <p><b>Áreas de Competência</b></p> <p><b>F – desenvolvimento pessoal e autonomia</b></p> <p><b>G – Bem-estar e ambiente</b></p> <p><b>J – Criatividade e domínio do corpo</b></p> | <p>● <i>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações de fluidez e harmonia de movimento</i></p> |   |  |
| <b>GINÁSTICA</b> | <p><b>Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</b></p> <p>1.CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>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.</p> <p>11.SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>12.SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> |   |  |   |  |

| 2.º SEMESTRE                           |  | Programa de Educação Física – 3.º Ano   |  | Aprendizagens Essenciais              |  |
|--|--|---|--|---------------------------------------|--|
|  | Descritores  | ORGANIZADOR<br>(Domínio)  |  | Conhecimentos, capacidades e atitudes |  |
| <b>Bloco 3</b><br><br><b>GINÁSTICA</b> | <p><b>Em percursos que integram várias habilidades:</b></p> <p>1.Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>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.</p> <p><b>Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>7.BALANÇOS, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.</p> <p>8.SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.</p> <p>9.DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.</p> <p>11.SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.</p> <p>12.SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.</p> <p>13.LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.</p> <p>14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> | <p><b>Áreas de Competência</b></p> <p><b>F – desenvolvimento pessoal e autonomia</b></p> <p><b>G – Bem-estar e ambiente</b></p> <p><b>J – Criatividade e domínio do corpo</b></p> | <p>● <i>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações de fluidez e harmonia de movimento</i></p> |                                       |  |
|  | <p>1. FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>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.</p> <p>3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após</p>  |   |  |                                       |  |

4. chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio.
5. 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.
6. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.
7. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.
8. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.
9. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.
10. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.
11. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.
12. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
13. SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
14. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.
15. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.

| 1º/2º SEMESTRE                            |   | Programa de Educação Física – 3.º Ano   |  | Aprendizagens Essenciais |  |
|---|---|---|--|--------------------------|--|
|   | Descritores   | ORGANIZADOR (Domínio)   | Conhecimentos, capacidades e atitudes  |                          |  |
| <p><b>Bloco 4</b></p> <p><b>JOGOS</b></p> | <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, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.</li> <li>2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar.</li> </ol> <p><b>Em concurso/exercício individual e ou a pares:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> <p><b>Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.</li> </ol> | <p><b>Áreas de Competência</b></p> <p><b>B – Informação e comunicação</b></p> <p><b>E – Relacionamento interpessoal</b></p> <p><b>I – Saber científico, técnico e tecnológico</b></p> <p><b>J – Criatividade e domínio do corpo</b></p> | <p>● 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> |                          |  |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | 13. Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque. |  |  |
|--|---|--|--|

| 1º/2.º SEMESTRE | Programa de Educação Física – 3.º Ano | Aprendizagens Essenciais |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
|                 | Descritores                           | ORGANIZADOR<br>(Domínio) | Conhecimentos, capacidades e atitudes |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>Bloco 4</b></p> <p><b>JOGOS</b></p> | <p><b>No jogo «PUXA-EMPURRA»:</b></p> <p>11. Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.</p> <p>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.</p> <p>13. 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>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).</p> <p>15. SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.</p> <p>16. LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.</p> <p><b>Em corrida de estafetas:</b></p> <p>17. Realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.</p> <p><b>Em concurso a pares:</b></p> <p>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.</p> <p><b>Em concurso individual de Voleibol:</b></p> <p>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-</p> | <p><b>Áreas de Competência</b></p> <p><b>B – Informação e comunicação</b></p> <p><b>E – Relacionamento interpessoal</b></p> <p><b>I – Saber científico, técnico e tecnológico</b></p> <p><b>J – Criatividade e domínio do corpo</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>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.</i></li> <li>● <i>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.</i></li> </ul> |
|---|--|---|---|

|   | Descritores  | ORGANIZADOR (Domínio)   | Conhecimentos, capacidades e atitudes   |
|---|--|---|---|
| <p><b>Bloco 6</b></p> <p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)</b></p> | <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.</li> <li>2. Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</li> </ol> | <p><b>Áreas de Competência</b></p> <p><b>E – Relacionamento interpessoal</b></p> <p><b>I – Saber científico, técnico e tecnológico</b></p> <p><b>J – Criatividade e domínio do corpo</b></p> <p><b>H – Sensibilidade estética e artística</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Combinar 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></li> </ul> |

