AEZUFF –ESCOLA BÁSICA JOÃO DE BARROS

PLANIFICAÇÃO/AVALIAÇÃO[1]

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**			**2026/27** **3ºCICLO**	
DOMÍNIOS E PONDERAÇÕES[2]	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS[3]	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS - PASEO	FONTES DE INFORMAÇÃO	
			AVALIAÇÃO FORMATIVA	AVALIAÇÃO CLASSIFICATÓRIA
Área das Atividades Físicas **70%**	**JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS**- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Corfebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **GINÁSTICA** - Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. **Natação** - Desenvolver e aperfeiçoar, as habilidades motoras aquáticas básicas, na adaptação ao meio aquáticas. Proporcionar segurança, autonomia e prazer em ambiente aquático. Iniciação à aprendizagem das técnicas de natação pura. **ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS**- Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos	Conhecedor/sabedor /informado/culto (A, B, G, I, J) Criativo (A, C, D; J) Crítico/analítico (A, B, C, D, G) Questionador/ Investigador (A, C, D, F, G, I, J)	• Grelhas de registo de observação direta/ avaliação prática (exercícios critério e/ou situação de jogo/ ou exercícios/tarefas de modalidades individuais; integrar autonomia, responsabilidade e empenho •Tarefas formativas	• Grelhas de registo avaliação prática no final de cada matéria, com integração de autonomia, responsabilidade e empenho. • Grelhas de registo de observação direta, para FITescola (Aplicação da bateria de testes de aptidão física) • 1 Avaliação Cognitiva por

[1]Documento em construção em trabalho colaborativo no Departamento.

[2]O aluno deverá caminhar para uma construção sólida da sua formação humanística, assumir a sua cidadania garantindo o respeito pelos valores democráticos e pelos direitos humanos emanados da ENEC e da Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola.

[3]O aluno, nas suas atividades de aprendizagem, deverá pautar a sua conduta pelos seguintes valores inscritos no PASEO: responsabilidade e integridade; excelência e exigência; curiosidade; reflexão e inovação; cidadania e liberdade.

	elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. **OUTRAS -** Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.Realizar atividades de BTT. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos. **OUTRAS,** a definir de acordo com matérias alternativas, enquadradas no Plano Curricular de Turma.	Respeitador da diferença do outro (A, B, E, F, H) Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J) Comunicador/Interventor (A, B, D, E, G, H, I) Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F) Responsável/Autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (A, B, E, F, G, I, J)	• Questão aula •Relatório de aula •Trabalho colaborativo •Trabalho individual • Fichas de auto e heteroavaliaçã o	período: Ficha de avaliação de conhecimentos ou Questionários em formato digital ou outros formatos
Área da Aptidão Física **20%**	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género. - Elevar o nível funcional das CAPACIDADES CONDICIONAIS e COORDENATIVAS GERAIS (resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica).			
Área dos Conhecimentos **10%**	- Conhecer o objetivo dos Jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras, consoante os diferentes Jogos. - Conhecer o objetivo dos jogos desportivos coletivos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras, consoante as diferentes modalidades (Basquetebol, Futebol, Voleibol, Corfebol…) - Conhecer o objetivo das modalidades individuais, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e as regras, consoante as diferentes modalidades (Ginástica, Atletismo…) - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.			

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS: **A** – LINGUAGEM 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