



3.º ANO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## INTRODUÇÃO

---

INTRODUÇÃO | 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1.º Ciclo do Ensino Básico pretendem garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, exigidas pelos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam este nível etário.

Assumindo que nos blocos de Perícias e Manipulações e de Deslocamentos e Equilíbrios se encontram as competências representativas das ações motoras fundamentais, cujo domínio permite à criança desta idade estruturar a sua disponibilidade de adaptação aos principais tipos de atividade física, o 3º ano visa o culminar da melhoria das qualidades percetivo-motoras, garantindo a base necessária, no momento oportuno, para as aprendizagens mais complexas.

Importa que as crianças nesta fase possam aprender e aperfeiçoar as habilidades mais significativas e fundamentais para aprendizagens futuras. Neste ano de ensino, devem, por isso, ser consideradas como competências essenciais as relativas aos blocos de Ginástica e de Jogos indicadas para este ano de escolaridade.

Relativamente aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas:

- Resistência Geral;
- Velocidade de Reação simples e complexa de Execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento;
- Flexibilidade;
- Controlo de postura;
- Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado;
- Controlo da orientação espacial;
- Ritmo;
- Agilidade.

2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem

---

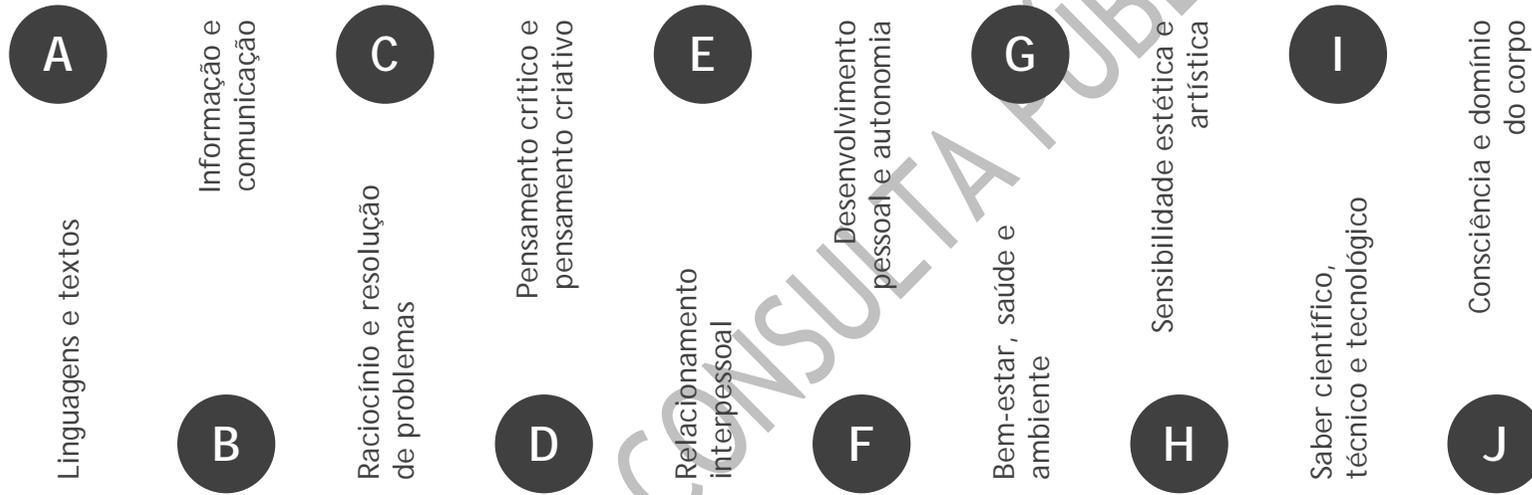
como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.

3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

**Nota** - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da Introdução Geral de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

DOCUMENTO PARA CONSULTA PÚBLICA

ÁREAS DE  
COMPETÊNCIAS  
DO PERFIL DOS  
ALUNOS  
(ACPA)



DOCUMENTO PARA CONSULTA PÚBLICA

## OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

**ORGANIZADOR**  
Domínio

**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES**  
O aluno deve ficar capaz de:

**AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS**  
(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**

### ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Em percursos que integram várias habilidades, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA relativas ao 3.º ano de escolaridade em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.

Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano de escolaridade 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição, e jogos de raquete.

Consulte o Anexo 1 para conhecer as orientações e os objetivos programáticos para o 3.º ano de escolaridade.

**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:**

- estabelecer relações intra e interdisciplinares;
- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.

**Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado**  
(A, B, G, I, J)

**Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:**

- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;
- resolver problemas em situações de jogo;
- explorar materiais;
- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.

**Criativo/ Expressivo**  
(A, C, D, J)

**Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:**

- apreciar os seus desempenhos;
- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;
- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;

**Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador**  
(Transversal a todas as áreas)

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	
		<p>- descrever as suas opções usadas durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>		
		<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul>		<p><b>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</b></p>
		<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>		<p><b>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</b></p>
<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<p><b>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</b></p>			

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li> <li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li> <li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- ser autónomo na realização de tarefas;</li> <li>- colaborar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul>	<p><b>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</b> (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
		<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>	<p><b>Cuidador de si e do outro</b> (B, E, F, G)</p>