



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

## Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Escola Secundária da Portela  
Escola EB 2,3 Gaspar Correia  
Escola EB1 Catela Gomes  
Escola EB1/JI Quinta da Alegria  
Escola EB1/JI Portela

### Planificação Anual

#### Expressão e Educação Físico-Motora 3º ano

Atividades Físicas	1º P	2º P	3º P
<b>BLOCO 3 - Ginástica Habilidades gímnicas básicas</b>			
• Realizar habilidades gímnicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.			
<b>1- Em percursos que integram várias habilidades:</b>			
• Executar a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.		✓	
• Subir para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical.		✓	
• Realizar o pino, seguido de cambalhota à frente.		✓	
• Saltar ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos.		✓	
• Combinar posições: posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».		✓	
• Lançar e receber o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.		✓	
• Lançar o arco para a frente, no solo.		✓	
<b>2- Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:</b>			
• Realizar a cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.		✓	
• Realizar salto de coelho para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos.		✓	
• Realizar salto de barreira à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto, após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio.		✓	
• Rodar, 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.		✓	



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

## Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Escola Secundária da Portela  
Escola EB 2,3 Gaspar Correia  
Escola EB1 Catela Gomes  
Escola EB1/JI Quinta da Alegria  
Escola EB1/JI Portela

### Planificação Anual

#### Expressão e Educação Físico-Motora 3º ano

• Realizar o pino de cabeça aproximando-se da vertical.		✓	
• Realizar o rolamento à retaguarda, suspenso na barra, com receção em pé no solo.		✓	
• Realizar balanços na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda;		✓	
• Subir e descer o espaldar e deslocar-se para ambos os lados de costas para o espaldar;		✓	
• Deslocar-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo;		✓	
• Subir e descer uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores;		✓	
• Saltar à corda em corrida com coordenação e fluidez de movimentos;		✓	
• Lançar e receber o arco com as duas mãos, no plano horizontal.		✓	
• Rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.		✓	
<b>BLOCO 4 – Jogos</b>			
• 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.			
<b>1- 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:</b>			
• Passar a bola, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.	✓		
• Receber ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a interceptar.	✓		
<b>2- Em concurso/exercício individual e ou a pares:</b>			
• 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.	✓		
• Realizar batimentos de bola de espuma com raquete, contra a parede.	✓		
<b>3- Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:</b>			
• Conduzir a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada.	✓		



## Planificação Anual

### Expressão e Educação Físico-Motora 3º ano

• Passar e receber a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza.	✓		
<b>4- No jogo do Mata, com bola ou ringue:</b>			
• Passar a um companheiro ou rematar (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores, utilizando fintas de passe ou de remate.	✓		
• Criar linhas de passe para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas.	✓		
• Optar por intercetar o passe ou esquivar-se, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área.	✓		
<b>5- Em concurso individual e ou a pares (Futebol):</b>			
• 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 de um alvo.	✓		
• 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.	✓		
• Cabecear a bola, em posição frontal à baliza, após passe com as mãos, acertando na baliza.	✓		
<b>6- No jogo da Rolha:</b>			
• 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;	✓		
• Fugir e esquivar-se do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;	✓		
• Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 x 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».	✓		
<b>7- No jogo «Puxa-Empurra»:</b>			
• Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.	✓		
• 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.	✓		
• Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando-se para passar ao ataque.	✓		



## Planificação Anual

Expressão e Educação Físico-Motora  
3º ano

8- Em concurso individual:			
• Saltar em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo com receção a dois pés.	✓		
• Saltar em altura após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.	✓		
• Lançar a bola em distância, após curta corrida de balanço com o braço, em extensão, à retaguarda.	✓		
• Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.	✓		
• Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola, devolver a bola, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.	✓		
• Em concurso individual de voleibol 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.	✓		
<b>BLOCO 5 – Patinagem</b>			
• <i>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.</i>			
<b>1- Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes:</b>			
• Arrancar para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco.			✓
• Deslizar para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio.			✓
• Deslizar para trás com os patins paralelos, após impulso inicial.			✓
• Deslizar para a frente e também para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares.			✓
• Curvar com «cruzamento de pernas», cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e «por dentro» do apoio anterior.			✓



## Planificação Anual

### Expressão e Educação Físico-Motora 3º ano

• Travar em deslize para trás apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.			✓
• Travar de lado, com os patins paralelos e afastados, levando o patim de «fora» a descrever uma curva mais ampla, colocando o peso do corpo no patim, até à imobilização total.			✓
• Realizar «meia-volta», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.			✓
<b>2- Em concurso ou exercício individual:</b>			
• Deslizar com os dois pés sobre o «skate» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto com mudanças de direção e curvas, mantendo o equilíbrio.			✓
<b>BLOCO 6 – Atividades Rítmicas Expressivas (dança)</b>			
• <i>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</i>			
<b>1- Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica:</b>			
• Deslocar-se em toda a área, nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo».			✓
• Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.			✓
• Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).			✓
• Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.			✓
<b>2- Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados, seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</b>			
• Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre», durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.		✓	✓



## Planificação Anual

### Expressão e Educação Físico-Motora 3º ano

• Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.		✓	✓
<b>3- Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica dada:</b>			
• Combinar habilidades motoras referidas em 1. e 2., seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado.		✓	✓
• 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.		✓	✓
<b>BLOCO 7 – Percursos na natureza</b> <b>Habilidades apropriadas em percursos na natureza</b>			
• <i>Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</i>			
• Realizar percursos na natureza cumprindo um percurso com ponto de partida, de chegada e outros pontos de referência.		✓	✓