1º Ciclo	*Departamento de 1º Ciclo* Disciplina: Expressão e Educação Físico-Motora – 3.º ano	2023/ 2024

Domínios/ Temas/ Áreas	Áreas de Competência (PASEO)	Descritores	Ponderação	Instrumentos/ tarefas de avaliação
Ginástica	A, B, C, D, F, H, I, J	• Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento • Revela interesse e responsabilidade; espírito de cooperação; autonomia; dinamismo; pensamento reflexivo e criativo	35%	Observação direta Resolução de problemas
Atividades rítmicas expressivas	A, B, C, D, F, H, I, J	• Combina 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 combinações musicais • Revela interesse e responsabilidade; espírito de cooperação; autonomia; dinamismo; pensamento reflexivo e criativo	20%	
Jogos	A, B, C, D, F, H, I, J	• Participa 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	35%	

		• Revela interesse e responsabilidade; espírito de cooperação; autonomia; dinamismo; pensamento reflexivo e criativo		
Percursos na Natureza	A, B, C, D, F, H, I, J	• Escolhe e realiza 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 • Revela interesse e responsabilidade; espírito de cooperação; autonomia; dinamismo; pensamento reflexivo e criativo	10%	

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DE ACORDO COM O PERFIL DO ALUNO À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA		
A – Linguagens 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