

3º ANO

Menções/Áreas:	O aluno deve ficar capaz de:	Área dos Jogos	Área da Ginástica	Área das Outras
INSUFICIENTE O aluno tem Insuficiente quando:	<ul style="list-style-type: none"> • Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; • Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade; • Procurar ativa e constantemente o êxito pessoal e do grupo, cooperando sempre com os colegas; • Respeitar todas as indicações que lhe são dirigidas (colegas e professor). • Respeitar e demonstra saber as regras das matérias e de arbitragem. 	Em situação de aula, recusa fazer alguma matéria, não respeitando as regras instituídas e/ou não domina as habilidades definidas para o “Suficiente”.		
SUFICIENTE O aluno tem Suficiente quando:		Realiza todas as habilidades do BOM do 2º ano e: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dribla com bola amarela em progressão com as 2 mãos a diferentes alturas; 2. Em situação de 3x0, em progressão e com a mão, passa e recebe a bola em segurança sem a deixar cair. 3. Salta em Comprimento chamada um pé, com queda a dois pés na caixa areia; 4. Lança bola (tipo ténis) em distância após corrida balanço; 	Realiza todas as habilidades do BOM do 2º ano e: <ol style="list-style-type: none"> 1. Avião; 2. Salta ao eixo (por cima colega); 3. Lança arco para a frente fazendo-o rolar para trás, agarrando-o (chicotear). 	
BOM O aluno tem Bom quando:		Realiza todas as situações do SUFICIENTE e duas das seguintes: <ol style="list-style-type: none"> 1. Em situação de 3x1, joga à Rabia com a mão, com bola de espuma ou de rítmica; 2. Em situação individual com raquete, realiza sete batimentos com ressalto no chão contra a parede; 3. 5 toques sustentação com pelo menos duas das seguintes opções: mãos, pés, coxas ou cabeça; 4. Em situação de 2x0+GR, condução, passe, receção e remate com o pé (bola de Futebol). 	Realiza todas as habilidades do SUFICIENTE e: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sobe para pino de frente ao espaldar; 2. Rola a bola amarela (sobre as mãos e braços); 3. Desloca-se suspenso entre 2 espaldares, de frente; 	Dança O “Regadinho” e Uma das seguintes áreas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Na Natação, flutua e desloca-se em equilíbrio de frente e costas. 2. Com Patins de 4 rodas, desliza para a frente e para trás (com impulsão parede/colega). 3. Percurso Orientação (6pontos) em equipas.
MUITO BOM O aluno tem Muito Bom quando:		Realiza todas as situações do BOM e três das seguintes: <ol style="list-style-type: none"> 1. Em situação de 1+1, joga com raquetes, realiza 5 passes, podendo a bola ressaltar no chão; 2. Em situação de 3x1 com o pé, joga Rabia; 3. Jogo do Mata por equipas; 4. Jogo Puxa-Empurra; 5. Em situação individual sustenta 5 vezes a bola amarela com toque de dedos (voleibol); 6. Jogo dos passes 3x3 (5passes 1 ponto) com a mão; 	Realiza todas as habilidades do BOM e: <ol style="list-style-type: none"> 1. Uma posição de flexibilidade; 2. Roda na cabeça do plinto; 3. Salto de coelho no plinto. 	Dança O “Regadinho” e Duas das seguintes áreas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Nível Introdução da Natação. 2. Com Patins de 4 rodas, patina para a frente e desliza de cócoras. 3. Percurso Orientação (8pontos) em equipas