

**Projecto Curricular**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**EF**

**Agrupamento de Escolas de Massamá**

**2013/2016**

Índice

Índice

[Objetivos Gerais 1](#_Toc367628910)

[Avaliação diagnóstica e identificação das áreas prioritárias 2](#_Toc367628911)

[2.1 Decisões curriculares estratégicas 2](#_Toc367628912)

[2.2 Outras decisões estratégicas 3](#_Toc367628913)

[Currículo Ensino Básico (5º ao 9º ano) 4](#_Toc367628914)

[3.1 Plano Curricular e articulação vertical 5](#_Toc367628915)

[Competências por área e níveis 6](#_Toc367628916)

[4.1 Área das Atividades Físicas e Desportivas (A) 6](#_Toc367628917)

[4.2 Área da Aptidão Física (B) 18](#_Toc367628918)

[4.3 Área dos conhecimentos (C) 20](#_Toc367628919)

[ANEXO – Competências da área das atividades físicas por nível, de acordo com o Programa de Educação Física 24](#_Toc367628920)

1. **Objetivos Gerais**

Este plrojecto curricular, para implementar nos próximos três anos, tem como **objetivos gerais**:

* Aproximar as competências desenvolvidas na disciplina às perspectivas de desenvolvimento descritas nos PNEF.
* Criar, no seio do grupo de Educação Física, o desenvolvimento de uma estratégia curricular comum, articulando horizontal e verticalmente, ao longo dos anos leccionados na escola, o currículo da disciplina de Educação Física, numa primeira fase, e da EF com o Desporto Escolar, numa fase posterior;
* Identificar matérias prioritárias, por ano de escolaridade, não deixando de trabalhar as restantes;
* Garantir a aprendizagem faseada na área dos conhecimentos, identificando áreas de intervenção prioritária e diversificando os métodos de trabalho e os instrumentos de recolha de informação;
* Elaborar programas específicos, de forma a recuperar alunos que se encontrem abaixo da zona saudável de aptidão física (ZSAF);
* Oferecer, em complementaridade com o desenvolvimento do currículo, actividades de Desporto Escolar que se articulem directamente com as opções curriculares do Departamento;
* Estabelecer critérios de avaliação em perfeita coerência com as decisões curriculares e com as orientações do programa nacional;
* Formalizar, num documento único, todas as opções tomadas no âmbito curricular e da avaliação, garantindo o compromisso colectivo no desenvolvimento deste projecto.

**2.** **Avaliação inicial e identificação das áreas prioritárias**

As opções curriculares, que a seguir se apresentam, foram tomadas em função das evidências recolhidas na avaliação inicial e poderão ser ajustadas sempre que as evidências da avaliação inicial e formativa o justificarem, numa perspetiva de diferenciação curricular.

Foram identificados os seguintes problemas:

* A grande maioria dos alunos do 5º ano não desenvolveu, durante o 1º ciclo, todas as competências previstas no programa respetivo. Mesmo aqueles que estiveram integrados na prática de uma modalidade desportiva (a natação foi maioritariamente a mais escolhida) não evidenciam uma experiência motora ecléctica e multilateral.
* Os alunos do 7º ano, devido a factores ainda não determinados, evidenciam, na sua maioria, um prognóstico de desenvolvimento ainda limitado ao nível *Introdução,* na maioria das matérias.
* No 5º ano as matérias que evidenciam a necessidade de uma intervenção prioritária são: a ginástica de solo, o voleibol, os Jogos.
* No 7º ano as matérias que evidenciam a necessidade de uma intervenção prioritária são: a ginástica de solo e aparelhos, o voleibol e o basquetebol (principalmente ao nível da análise e leitura de jogo).
* Persiste também um défice de desenvolvimento na matéria da dança, patinagem e orientação.

2.1. Decisões curriculares estratégicas

Para que se possam levar a cabo as decisões tomadas no presente projecto curricular torna-se fundamental:

1. Realizar um período de avaliação inicial, com base nas situações definidas para cada uma das matérias e com os critérios de avaliação específicos para cada nível de qualidade das diversas matérias no âmbito deste projecto curricular, nas primeiras cinco semanas de cada ano letivo. Será em função das evidências recolhidas nessa etapa que o grupo de Educação Física, em conferência curricular, poderá reformular, se necessário, o presente projecto, identificar matérias prioritárias e adequar os critérios de avaliação, às possibilidades efectivas e reais de desenvolvimento dos alunos.
2. Trabalhar de uma forma diferenciada dentro do grupo turma, de acordo com as características dos alunos (diagnósticos e prognósticos estabelecidos no período de avaliação inicial). Os níveis das matérias acordados neste projecto servem apenas como a definição mínima do desenvolvimento do currículo e não devem ser limitativos de enriquecimento curricular sempre que o professor considere ajustado e benéfico para a motivação e desenvolvimento dos alunos.
3. Imprimir um desenvolvimento vertical do currículo, promovendo uma evolução contínua, sem interrupções.
4. Avaliar periodicamente a implementação deste projecto curricular e reformulá-lo sempre que se justificar.
5. Aplicar, regularmente, provas globalizantes que permitam interpretar e monitorizar o desenvolvimento curricular e as aprendizagens produzidas.
6. Trabalhar todas as matérias nucleares previstas nos PNEF (programas).
7. Promover um conjunto de formações que vá ao encontro das efetivas necessidades de formação dos professores de Educação Física. Numa primeira fase, privilegiar-se-á a formação recíproca.
8. Aferir e testar a validade e fiabilidade dos critérios de avaliação (apresentados em documento autónomo) que foram estabelecidos de uma forma articulada com as presentes decisões curriculares.

2.2. Outras decisões estratégicas

De forma a implementar o presente projeto curricular, revela-se necessário assegurar algumas condições:

1. As aulas de educação física não podem ser em dias consecutivos;
2. Não podem estar mais de duas turmas a trabalhar simultaneamente na Escola Egas Moniz e mais de cinco turmas na Escola Stuart Carvalhais;
3. As aulas de Educação Física, sempre que possível, devem colocar-se no turno contrário das restantes disciplinas, de modo a salvaguardar o tempo útil de aula e facilitar as tarefas de equipar e desequipar, transporte de material, etc.

Apesar de estar salvaguardada a quase total polivalência dos vários espaços de aula (polivalente coberto e espaço exterior), no espaço exterior não é possível trabalhar as seguintes matérias: ginástica de solo, aparelhos e acrobática e patinagem.

Revela-se necessário organizar, anualmente, uma rotação dos espaços que privilegie a equidade na abordagem das matérias, em todas as turmas.

A aquisição dos materiais próprios da disciplina, deverá permitir que se possa trabalhar com duas e cinco turmas simultaneamente (Escola Egas Moniz e Stuart Carvalhais, respetivamente), sem grandes constrangimentos nesta área e permitindo a deliberação pedagógica de cada professor. A relação de necessidades entregue à direcção no final de cada ano lectivo deve ser estruturada tomando sempre como princípio esse pressuposto.

O **plano anual de actividades** é concebido anualmente tendo como centro nuclear a articulação entre as actividades curriculares da Educação Física, o Desporto Escolar, a promoção da actividade física regular e a socialização por via das actividades físicas e desportivas.

Ficou também decidido levar a cabo um projeto específico de apoio (na escola Egas Moniz este projeto denomina-se “Mais exercício Melhor saúde”) de forma a promover o sucesso na disciplina e dar resposta às necessidades curriculares e pedagógicas dos alunos.

2.3. Quadro de Composição Curricular

Tendo como referência os níveis definidos anteriormente para as matérias obrigatórias, propõe-se que o nível de referência de trabalho para cada ano de escolaridade seja o seguinte:

|  |  |
| --- | --- |
| **ANOS** | **NÍVEIS** |
| 5º | Parte Introdutório |
| 6º | Introdução |
| 7º | Introdução |
| 8º | Elementar |
| 9º | Elementar |
| 10º | Ano de revisões e consolidação |
| 11º | Avançado |
| 12º | Avançado |

O aparelho **Paralelas Simétricas** deve ser desenvolvido somente no Secundário (11º e 12º anos). A **Corda** é aparelho obrigatório no Ensino Básico (3º Ciclo).

**3.** **Currículo Educação Física (5º ao 12ºº ano)**

O currículo de Educação Física desenvolve-se em três áreas:

1. **A área das Actividades Físicas**

Nesta área são trabalhadas todas as **matérias[[1]](#footnote-1)** previstas nos Programas Nacionais de Educação Física (ver quadro 1). Essas matérias são trabalhadas em função de três níveis de desempenho: Parte Introdutório (PI), Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A).

Cada um desses níveis comporta um conjunto de competências (ver Programas de Educação Física ou o capítulo do presente documento) que serão trabalhadas, por todos os alunos, em função das suas capacidades/necessidades.

**2. A área da Aptidão Física**

Nesta área são trabalhadas as capacidades motoras fundamentais que serão avaliadas através da bateria que inclui testes do FitnessGram (numa perspetiva da saúde)[[2]](#footnote-2) e outros testes. Os atributos de aptidão física a trabalhar e a avaliar são: composição corporal; capacidade cardiorrespiratória; força e resistência muscular (superior, média e inferior); flexibilidade; e velocidade.

**3. A área dos Conhecimentos**

Nesta área são trabalhados alguns temas gerais (ver adiante) e outros que, em função das necessidades das turmas, sejam identificados pelos respetivos professores. Esta área será desenvolvida e avaliada com recurso a vários instrumentos: resumos, testes escritos, trabalhos de pesquisa, questionamentos orais ou outros que estejam adequados ao objeto de ensino e avaliação.

Estrategicamente, o 5º ano e o 7º ano devem assegurar a revisão das competências trabalhadas durante o 1º ciclo e o 2º ciclo, respetivamente. O 9º ano, por seu lado, tem como meta global a consolidação de todas as aprendizagens desenvolvidas durante o ensino básico.

O 10º ano é também um ano de revisão das matérias trabalhadas anteriormente. A partir do 11º ano, de acordo com o Programa de EF e com o seu currículo, os alunos deverão desenvolver o nível “Avançado” nas matérias da Área das Atividades Físicas e com base em opções de acordo com as regras definidas pelos Programas Nacionais.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ANO | 5º ano | 6º ano | 7º ano | 8º ano | 9º ano |
| Aptidão  Física  AFD | Capacidade aeróbia  Composição corporal  (Velocidade)  Flexibilidade  Força média | Capacidade aeróbia  Força Média  (Velocidade)  Flexibilidade  Força Superior | Capacidade aeróbia  (Velocidade)  Flexibilidade  Força Média  Força Superior | Capacidade aeróbia  Força Média  (Velocidade)  Flexibilidade  Força Superior | Capacidade aeróbia  Força Superior  Força Média  (Velocidade)  Flexibilidade |
| JOGOS | **Introdutório** | Elementar | - | - | - |
| Futebol | Parte do Introdutório | Introdutório | Introdutório | Elementar | Elementar |
| Voleibol | **Parte do Introdutório** | Introdutório | Introdutório | Elementar | Parte do Avançado |
| Andebol | Parte do Introdutório | Introdutório | Introdutório | Parte do Elementar | Elementar |
| Basquetebol | Parte do Introdutório | Introdutório | Introdutório | Elementar | Parte do Avançado |
| Ginástica solo | Introdutório | Parte do Elementar | Introdutório | Elementar | Elementar |
| Ginástica aparelhos | Parte do Introdutório | Introdutório | Introdutório | Parte do Elementar | Elementar |
| Ginástica rítmica | Parte do Introdutório | Introdutório | Introdutório | Elementar | Elementar |
| Ginástica acrobática | - | - | Introdutório | Elementar | Elementar |
| Atletismo | Parte do Introdutório | Introdutório | Parte do Elementar | Elementar | Elementar |
| Badminton |  | Introdutório | Introdutório | Elementar | Elementar |
| Patinagem | Parte do Introdutório | Introdutório | Introdutório | Elementar | Elementar |
| Dança | Parte do introdutório | Introdutório | Introdutório | Elementar | Elementar |
| Dança Tradicional | Introdução (regadinho) | Introdução (malhão) | Introdução (regadinho) | Introdução (malhão) | Introdução (Sariquité) |
| Dança Sociais | - | - | Introdução (merengue LD) | Introdução ( cha-cha-cha LD) | Introdução (merengue a pares) |
| Luta | Parte do Introdução | Introdutório | ? | ? | ? |
| Orientação | Parte do introdutório |  | Introdução |  |  |
| Conhecimentos | (página 20) | (página 20) | (página 20) | (página 20) | (página 20) |

3.1 Plano Curricular e articulação vertical (do 5º ao 9º ano)

As competências a desenvolver em cada nível (Introdutório, Elementar e Avançado) estão especificadas no capítulo seguinte.

**Competências por área, matéria e níveis**

4.1 Área das Atividades Físicas e Desportivas (A)

**A1. Jogos Desportivos Colectivos**

**Basquetebol**

**Ação a realizar:** situação de jogo reduzido 3x3.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO:**   * Recebe a bola com as duas mãos; * Enquadra-se ofensivamente; * Desmarca-se oportunamente; * Lança parado. | **INTRODUÇÃO:**   * Recebe a bola com as duas mãos; * Dribla para progredir; * Lança na passada ou parado de curta distância; * Passa; * Desmarca-se oportunamente; * Assume atitude defensiva colocando-se entre o seu atacante e o cesto. | **ELEMENTAR:**   * Desmarca-se e corta para o cesto; * Oferece linhas de primeiro passe; * Passa a um companheiro desmarcado; * Progride em drible; * Lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância; * Aclara para o cesto; * Marca o seu atacante. | **AVANÇADO:**   * Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; * Progride utilizando a forma mais adequada (passe ou drible); * Passa e corta; * Lança no momento adequado e de forma adequada; * Desmarca-se em corte; * Ressalto ofensivo; * Marca o seu atacante sem perder a referência da bola |

#### Futebol

**Ação a realizar:** situação de jogo reduzido4x4.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO:**   * Recebe a bola com travagem e semitravagem * Enquadra-se ofensivamente * Desmarca-se oportunamente; * Remata se tem a baliza ao alcance. | **INTRODUÇÃO:**   * Recebe a bola e enquadra-se; * Remata; * Passa; * Conduz a bola; * Assume atitude defensiva entre o seu atacante direto e a baliza | **ELEMENTAR**:   * Remata; * Passa; * Conduz a bola; * Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou e apoio; * Aclara; * Marca o seu atacante | **AVANÇADO:**   * + Remata, passa e conduz a bola com oportunidade;   + Penetra;   + Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal;   + Pressiona;   + Cria situações de superioridade numérica defensiva   + Dribla ou finta para progredir no terreno;   + Fecha as linhas de passe. |

#### Voleibol

**Ação a realizar:** situação de jogo reduzido 3x3 ou 4x4.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO:**  (Em situação de exercício critério a pares)   * Desloca-se colocando-se debaixo da trajetória da bola; * Serve por baixo; * Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima. | **INTRODUÇÃO:**   * Serve por baixo; * Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; * Envia a bola para o outro campo | **ELEMENTAR**:   * Serve por baixo; * Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; * Passa a um colega; * Finaliza. | **AVANÇADO:**   * + Serve por baixo ou por cima tipo ténis;   + Recebe o serviço em manchete ou com duas mãos por cima;   + Passa para finalizar;   + Remata ou faz amorti;   + Protege o ataque;   + Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete |

#### Andebol

**Ação a realizar:** situação de jogo reduzido 4x4.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO:**   * Recebe a bola com as duas mãos; * Enquadra-se ofensivamente * Desmarca-se oportunamente * Remata em salto | **INTRODUÇÃO:**   * Desmarca-se oferecendo linhas de passe; * Opta por passe ou drible de progressão; * Finaliza com remate em salto e em apoio; * Assume atitude defensiva para intercetar a bola ou dificultar a progressão | **ELEMENTAR**:   * Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; * Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade; * Finaliza com remate em salto e em apoio; * Realiza situações de 1x1; * Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante | **AVANÇADO:**   * Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; * Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade; * Finaliza com remate em salto ou em suspensão; * Realiza situações de 1x1;   + Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante e tendo como referência a bola (marcação de vigilância);   + Atitude pressionante na defesa. |

**A2. GINÁSTICAS**

**Ginástica de Solo**

**Ação a realizar:** Considerando as seguintes habilidades:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tipo A** | **Tipo B** | **Tipo C** | **Tipo D** |
| Pino de cabeça;  Pino de braços seguido de enrolamento à frente;  Pino de braços seguido de ponte (\*) | Roda;  Rodada; | Cambalhota à frente engrupada;  Cambalhota à frente com pernas estendidas e afastadas;  Cambalhota à frente com pernas estendidas e juntas (\*);  Cambalhota à frente saltada;  Cambalhota atrás engrupada;  Cambalhota atrás com pernas estendidas e afastadas;  Cambalhota atrás com pernas estendidas e juntas;  Cambalhota atrás com passagem por pino (\*) | Avião;  Vela;  Queda facial em frente;  Bandeira;  Ponte;  Ângulo;  Espargata frontal ou lateral; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO:**   * O aluno realiza a sequência:   Cambalhota à frente engrupada; meia pirueta; Cambalhota atrás engrupada   * 2 tipo D | **INTRODUÇÃO:**  ✓O aluno realiza **5** elementos em percurso ou sequência com ligação entre os elementos em que:  1 Tipo A,  2 Tipo C  2 Tipo D. | **ELEMENTAR:**  ✓O aluno realiza uma sequência de **9** elementos com ligação entre os elementos em que:  2 Tipo A,  1 Tipo B,  3 Tipo C,  3 Tipo D. | **AVANÇADO:**  ✓O aluno realiza **13** elementos todos em sequência utilizando saltos, voltas e afundos como elementos de ligação, em que:  3 Tipo A,  2 Tipo B,  5 Tipo C,  3 Tipo D.(um de força, 1 de Flex e 1 de Equi) |

Nota: No Nível Introdução serão permitidas ajudas e no nível avançado é sem ajudas.

(\*) Estes elementos valem por dois elementos dentro do seu tipo

**Saltos no Plinto e Boque**

**Ação a realizar:** Considerar os seguintes saltos organizados de acordo com a sua complexidade e com a ajuda de trampolim Reuther.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Tipo A** | **Tipo B** | **Tipo C** |
| 1. **Boque** |  | 3. Salto Eixo  4. Salto Entre-Mãos |  |  |
| 1. **Plinto Transversal** | 1. Salto de Barreira |  | 6. Salto Eixo  7. Salto Entre-Mãos  8. Roda (3 caixas)  9. Passagem por Pino | 10. Roda |
| 1. **Plinto Longitudinal** | 2. Salto de Coelho | 5. Salto com cambalhota |  | 11. Roda  12. Salto Eixo  13. Salto Entre-Mãos |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO:**   * No **boque** ou **plinto** realiza os saltos 1 e 3 | **INTRODUÇÃO:**   * No **boque** e no **plinto** com, pelo menos, 4 caixas realiza três saltos em que um tem que ser do Tipo A, com chamada a pés juntos e receção equilibrada. | **ELEMENTAR:**   * No **boque** ou no **plinto** com, pelo menos, 4 caixas realiza três saltos em que dois são do Tipo B, com chamada a pés juntos e receção equilibrada. | **AVANÇADO:**   * No **plinto** com, pelo menos, 5 caixas realiza quatro saltos, em que pelo menos um tem que ser com o plinto longitudinal, tendo que ser obrigatoriamente dos tipos B e C, com chamada a pés juntos e receção equilibrada. |

**Minitrampolim**

**Ação a realizar: realiza os seguintes saltos: Tipo A**: salto em extensão (vela); salto engrupado; **Tipo B**: salto de carpa de pernas afastadas; **Tipo C**: salto com pirueta vertical; salto de “peixe”; salto mortal à frente com ajuda.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO:**   * Realiza o salto em extensão (vela) e engrupado, com elevação rápida dos braços e receção equilibrada | **INTRODUÇÃO:**   * Realiza três saltos do Tipo A e B com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão. | **ELEMENTAR:**   * Realiza quatro saltos em que um é Tipo C com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão. | **AVANÇADO:**   * Realiza cinco saltos em que dois são do Tipo C com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão. |

**Trave Olímpica**

**Ação a realizar** - realiza um encadeamento dos seguintes elementos:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tipo A** | **Tipo B** | **Tipo C** | **Tipo D** |
| ✓Entrada a 1 pé com chamada no reuther;  ✓Entrada de eixo com chamada no reuther;  ✓Marcha na ponta dos pés à frente e atrás. | ✓Meia volta com balanço de 1 pernas;  ✓Volta com balanço de 1 perna (pivô);  ✓Avião. | ✓Salto de gato;  ✓Salto a pés juntos engrupado;  ✓Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas | ✓Saída em salto em extensão com meia pirueta;  ✓Saída em rodada. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO:**   * Realiza:   marcha na ponta dos pés à frente e atrás; meia volta; e saída em extensão. | **INTRODUÇÃO:**  ✓Realiza **5** elementos:  2 Tipo A,  1 Tipo B,  1 Tipo C ,  1 Tipo D. | **ELEMENTAR:**  ✓Realiza **7** elementos:  2 Tipo A,  2 Tipo B,  2 Tipo C,  1 Tipo D. | **AVANÇADO:**  ✓Realiza **8** elementos:  3 Tipo B,  2 Tipo C,  1 Tipo D (Rodada). |

**Barra Fixa (apenas na escola Stuart Carvalhais)**

**Ação a realizar - realiza um encadeamento dos seguintes elementos:** Subida de frente; Rolamento à frente; Balanços à frente e atrás; Balanços com meia volta; Balanços à frente e atrás; Saída à frente em báscula.

**Com a barra fixa baixa:** Subida de frente para posição facial; Rolamento à frente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INTRODUÇÃO:**   * Na barra fixa baixa realiza em apoio e com balanço a subida de frente para posição facial e o rolamento à frente; * Na barra fixa alta realiza balanços e saída em báscula. | **ELEMENTAR:**   * Na barra fixa baixa realiza em apoio a subida de frente para posição facial e o rolamento à frente; * Na barra fixa alta realiza balanços; balanços com meia volta e saída em báscula. | **AVANÇADO:**   * Na barra fixa alta realiza todas as habilidades do exercício com coordenação e fluidez. |

**Paralelas Simétricas (apenas na escola Stuart Carvalhais)**

**Ação a realizar - realiza um encadeamento dos seguintes elementos:** Balanços em apoio de mãos; subida de báscula comprida; posição angular em apoio manual; Pino de ombros; balanços em apoio braquial; saída simples à frente e à retaguarda.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INTRODUÇÃO:**   * Realiza balanços em apoio de mãos; subida de báscula comprida; pino de ombros e saída simples à frente ou à retaguarda. | **ELEMENTAR:**   * Realiza balanços em apoio de mãos e em apoio braquial; subida báscula comprida; pino de ombros e saída à frente e à retaguarda. | **AVANÇADO:**   * Realiza balanços em apoio de mãos e em apoio braquial; subida de báscula comprida; posição angular em apoio manual; pino de ombros e saída à frente e à retaguarda. |

**Corda**

**Ação a realizar: realiza uma sequência combinando os seguintes elementos:** Com a rotação da corda para a frente, saltos sem deslocamento com apoio simultâneo e com apoio alternado, com cruzamento da corda e com rotação dupla da corda entre saltos e saltos com deslocamento com apoio alternado; com a rotação da corda para trás, saltos sem deslocamento com apoio alternado e simultâneo; movimentos de lançamento com receção e giratórios da corda acima da cabeça; com a rotação da corda para a frente e para trás, saltos com a corda dobrada ao meio.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO:**   * Realiza uma sequência com saltos com deslocamento e sem deslocamento, com apoio alternado e simultâneo coma rotação da corda para a frente e para trás, com fluidez e com as paragens necessárias para inverter o movimento da corda | **INTRODUÇÃO:**   * Realiza uma sequência com saltos com deslocamento e sem deslocamento, com apoio alternado e simultâneo, com a rotação da corda para frente e para trás; e movimentos de lançamento com receção e giratórios acima da cabeça, com fluidez e com as paragens necessárias para inverter o movimento da corda. | **ELEMENTAR:**   * Realiza uma sequência com saltos com deslocamento e sem deslocamento, com apoio alternado e simultâneo, com a rotação da corda para frente e para trás; e movimentos de lançamento com receção e giratórios acima da cabeça; e saltos com a corda dobrada ao meio e movimentos de cruzamento à frente ou atrás, com fluidez e com as paragens necessárias para inverter o movimento da corda. | **AVANÇADO:**   * Realiza uma sequência com saltos com deslocamento e sem deslocamento, com apoio alternado e simultâneo, com a rotação da corda para frente e para trás; e movimentos de lançamento com receção e giratórios acima da cabeça; e saltos com a corda dobrada ao meio e movimentos de cruzamento à frente ou atrás e de rotação dupla da corda entre saltos, com fluidez e com as paragens necessárias para inverter o movimento da corda. |

**Nota:** cada tipo de salto tem que ser realizado pelo menos 5 vezes, com exceção dos saltos com a corda dobrada e os movimentos de cruzamento e de rotação dupla que devem ser realizados pelo menos três vezes

**Ginástica Acrobática**

**(Só na Escola Secundária Stuart Carvalhais)**

**Ação a realizar - considerando** os seguintes elementos a par e em trios:

|  |
| --- |
| Tipo A |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Elemento 4** | **Elemento 5** | **Elemento 6** | **Elemento 18** |
| GAPar7 |  |  | E:\2010-11\Educação Física\Imagens\Figuras Acrob 1.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Elemento 8 (D)** | **Elemento 9** | **Elemento 13** |
| E:\2010-11\Educação Física\Imagens\Fig. Acrob 5.jpg | GATrios4 |  |

|  |
| --- |
| **Tipo B** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Elemento 1** | **Elemento 2** | **Elemento 3** | **Elemento 7 (D)** |
| GAPar4 | GAPar3 | GAPar5 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Elemento 10** | **Elemento 11** |
| GATrios5 | GATrios3 |

|  |
| --- |
| **Tipo C** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Elemento 15 (D)** | **Elemento 16** | **Elemento 17** |
| E:\2010-11\Educação Física\Imagens\Fig. Acrob 2.jpg | E:\2010-11\Educação Física\Imagens\Fig. Acrob 3.jpg | E:\2010-11\Educação Física\Imagens\Fig. Acrob 4.jpg |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Elemento 12** | **Elemento 14** | **Elemento 19** | **Elemento 20** |
|  | [G.A..jpg] | **Acro_3** | **acrobática 1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **TIPO A** | **TIPO B** | **TIPO C** |
| **Pares – 11 elementos** | 4,5,6,18 | 1,2,3,7(D) | 15(D),16,17 |
| **Trios – 7 elementos** | 8(D),9,13 | 10,11 | 12,14, 19, 20 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INTRODUÇÃO**:   * Com coordenação e fluidez realiza, em sequência pelo menos **6** elementos, três a pares e três a trios. | **ELEMENTAR**:   * Com coordenação e fluidez realiza uma coreografia com ou sem música com **8** elementos, 4 a pares e 4 a trios em que um deles tem que ser dinâmico e que somente 3 podem ser do tipo A. Deverá ainda realizar um elemento de grupo à escolha que não esteja nestes elementos. | **AVANÇADO**:   * Com coordenação e fluidez realiza uma coreografia com música com **8** elementos dos Tipos B e C, quatro a pares e quatro a trios, em que um deles tem que ser dinâmico. Deverá ainda realizar um elemento de grupo à escolha que não esteja nestes elementos. |

Na coreografia deverão ser usadas as várias direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras, posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas.

**A3. RAQUETAS**

**Badminton**

**Ação a realizar:** situação de jogo singulares (1X1).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INTRODUÇÃO:**   * Faz serviço curto e comprido; * Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear e o lob. | **ELEMENTAR:**   * Faz serviço curto e comprido; * Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear, o lob e o drive. | **AVANÇADO:**   * Faz serviço curto e comprido; * Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear, o lob, o drive, o remate e o amorti, criando dificuldades à receção. |

**A4. PATINAGEM**

**Patinagem**

**Ação a realizar -** realiza um percurso utilizando as seguintes habilidades**:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Deslizamentos**  **Tipo A** | **Saltos**  **Tipo B** | **Curvas e Viragens**  **Tipo C** | **Travagens**  **Tipo D** | **Equilíbrios**  **Tipo E** |
| Desliza para a frente e com impulso alternado  Desliza para a frente em oitos  Desliza para trás com oitos e sem ajuda  Desliza para trás com cruzamento de pernas (\*) | Salta de um pé para o outro  Salta com pés paralelos com receção igual | Curva com pés paralelos  Curva com cruzamento de pernas  Viragem de frente para costas  Viragem de costas para a frente | Travagem em “T”  Travagem de costas com “tacões”  Travagem com patins paralelos (\*) | Desliza frente sob um patim em 4  Patina para a frente e abaixado, carrinho  Desliza frente em “avião”  Desliza trás sob um patim em 4  Desliza trás em “avião” (\*) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO**   * Cumpre as regras de segurança: calçar os patins, cair e levantar; * Desliza para a frente e com impulso alternado; * Carrinho. | **INTRODUÇÃO:**  ✓Num **percurso** definido realiza 4 elementos com correção e fluidez. | **ELEMENTAR:**  ✓ Num **percurso** definido realiza 6 elementos com correção e fluidez. | **AVANÇADO:**  ✓ Num **percurso** definido realiza 9 elementos com correção e fluidez. |

**A5. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS**

**Dança**

**Ação a realizar:** realiza uma coreografia em grupos de 3 ou 4 alunos utilizando uma música à sua escolha e um tipo de Dança da sua preferência com a duração de dois a três minutos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INTRODUÇÃO:**   * Realiza a coreografia com correção e ritmo adequando os movimentos ao tema musical. | **ELEMENTAR:**   * Realiza a coreografia com correção, ritmo e sincronização, adequando os movimentos à marcação musical e apresentando-se vestidos de acordo com o sentido da música. | **AVANÇADO:**   * Realiza a coreografia com correção, ritmo, sincronização e elegância utilizando movimentos criativos e adequados ao tema e ambiente musical selecionado e apresentando-se vestidos de acordo com o sentido da música. |

**Danças Tradicionais Portuguesas**

**Ação a realizar:** realiza a dança tradicional Portuguesa do **Regadinho (5º e 7ºano); Malhão (6º e 8º ano); Sariquité (9º ano); Revisão/ Consolidação2 (10ºano); Escolha do aluno (11ºano); Escolha do aluno (12ºano).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INTRODUÇÃO:**   * Realiza os passos básicos da dança proposta para o nível de ensino com correção e ritmo musical (ainda que possa ter pequenos enganos) **1**, adequando os movimentos ao tema musical. | **ELEMENTAR:**   * Realiza os passos básicos da dança proposta para o nível de ensino com correção e ritmo (ainda que possa ter pequenos enganos), coordenando os diversos movimentos com fluidez, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas na roda ou na linha. | **AVANÇADO:**   * Realiza os passos básicos da dança proposta para o nível de ensino com correção e ritmo (sem qualquer tipo de enganos), coordenando os diversos movimentos com fluidez e elegância, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas na roda ou na linha. |

1. Por “pequenos enganos” deve-se entender erros na realização das ações sem contudo impedir a concretização da dança, para o par e para o grupo.
2. Por Revisão/Consolidação deve ser entendido como os alunos poderem rever ou mesmo aprenderem as danças que até aí deveriam ter aprendido.

**Danças Sociais**

**Ação a realizar -** realiza a dança social: do Merengue, line dance (7º ano); do Chá-Chá-Chá, line dance (8ºano); Merengue, a pares (9º ano); Revisão/Consolidação ou Chá-chá-chá, a pares (10ºano); Salsa, line dance (11ºano); Escolha do aluno (12ºano).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INTRODUÇÃO:**   * Realiza os passos básicos da dança social proposta para o nível de ensino com correção e ritmo musical (ainda que possa ter pequenos enganos) **1**, adequando os movimentos ao tema musical. | **ELEMENTAR:**   * Realiza os passos básicos da dança social proposta para o nível de ensino com correção e ritmo (ainda que possa ter pequenos enganos), coordenando os diversos movimentos com fluidez, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas no grupo ou no par. | **AVANÇADO:**   * Realiza os passos básicos da dança social proposta para o nível de ensino com correção e ritmo (sem qualquer tipo de enganos), coordenando os diversos movimentos com fluidez e elegância, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas no grupo ou no par. |

1. Por “pequenos enganos” deve-se entender erros na realização das ações sem contudo impedir a concretização da dança, para o par ou para o grupo.
2. Por Revisão/Consolidação deve ser entendido os alunos poderem rever ou mesmo aprender as danças que até aí deveriam ter aprendido.

**A6. ATLETISMO**

**Corridas de velocidade (40 m + Estafetas+ Barreiras)**

**Ação a realizar:** Corrida de 40 metros planos + estafetas + Barreiras.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Distância total** | **Nº de barreiras** | **Altura das barreiras** | **Distância da partida à 1ª barreira** | **Distância entre barreiras** | **Distância da última barreira à meta** |
| 40m | 3 | 0.50m (2ºC)  0. 67m (3ºC)  0.72m (Sec) | 12.00m | 7.50m/7.00m(f) | 12.50m/14.00m(f) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INTRODUÇÃO:**   * Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé‚. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. Efetua uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. * Efetua uma corrida de barreiras comPartida alta; Ataque da barreira com a perna de ataque em extensão. | **ELEMENTAR:**   * + Partida alta;   + Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão completa;   + A transposição é feita com trajetória rasante;   + Receção ao solo em equilíbrio e ativa;   + Não há perca acentuada de velocidade ao longo da corrida.   + Faz a prova em, pelo menos, 7”50 (rapazes) e 8”50 (raparigas) | **AVANÇADO:**   * Partida alta; * A impulsão no ataque à barreira é feita para a frente; * Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão completa; * A perna de trás mantém-se dobrada até ao contacto com o solo da perna da frente e depois é puxada rápida e ativamente; * Mantém o ritmo das 3 passadas, entre as barreiras, durante toda a corrida * Realiza toda a corrida com fluidez sem perca acentuada de velocidade * Faz a prova em, pelo menos, 7”30 (rapazes) e 8” (raparigas) |

**Salto em Altura**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO**   * Técnica de tesoura * Quatro a seis passadas de balanço; * Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; * transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão. | **INTRODUÇÃO:**  ✓ Técnica de *Fosbury Flop*  ✓ Quatro a seis passadas de balanço em curva.  ✓ Apoio ativo do pé de chamada no sentido da corrida  ✓ Elevação da coxa da perna livre  ✓ Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”.  ✓ Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo  ✓ Receção de costas no colchão | **ELEMENTAR**:   * Técnica de *Fosbury Flop* * Cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. * Apoio ativo do pé de chamada no sentido da corrida * Elevação enérgica da coxa da perna livre * Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. * Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo * Receção de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. | **AVANÇADO:**   * + - Técnica de *Fosbury Flop*     - Aumenta a velocidade da corrida na entrada da curva     - Inclina o corpo para o interior da curva.     - Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços.     - “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo     - Receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente. |

**Ação a realizar:** Salto em altura com a fasquia situada, pelo menos, a 100cm (2º e 3ºC) e 120cm (Sec) para os rapazes e a 90cm (2º e 3ºC) e 110cm (Sec) para as raparigas.

**Lançamento do Peso**

**Ação a realizar:** Lançamento do peso de 4 kg (rapazes) 3 kg (raparigas) no secundário;

3 Kg rapazes e 2 kg raparigas no básico

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PARTE INTRODUTÓRIO**   * Lança a bola (tipo ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento) | **INTRODUÇÃO:**  Realizando um lançamento, pelo menos, de 5 metros:  ✓Lança de lado e sem balanço  ✓Peso apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos junto ao pescoço  ✓Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna.  ✓Empurra o peso para a frente e para cima  ✓Extensão da perna e braço do lançamento  ✓Avanço da bacia  ✓Cotovelo afastado em relação ao tronco. | **ELEMENTAR**:  Realizando um lançamento, pelo menos, de 5,5 metros:  ✓ Lança o peso de costas (duplo apoio) e sem balanço  ✓Peso apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos junto ao pescoço  ✓Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna  ✓Roda e avança a bacia do lado do peso  ✓Extensão total (das pernas e do braço do lançamento)  ✓Empurra o engenho para a frente e para cima  ✓Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. | **AVANÇADO:**  Realizando um lançamento, pelo menos, de 6 metros:  ✓Pega corretamente o peso  ✓Inicia a fase de preparação de costas para a zona de lançamento, apoiado na perna da frente, com o tronco paralelo ao chão  ✓Encadeia o deslizamento com o lançamento  ✓Desliza (de costas) com os apoios rasantes ao solo.  ✓Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna  ✓Empurra o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão  ✓Troca de pés, após a saída do peso, em equilíbrio. |

**A6. DESPORTOS DE COMBATE**

**Luta**

**(só na Escola Básica 23 Egas Moniz)**

**Ação a realizar:** luta no solo em cooperação para o nível I e luta no solo e em pé para o nível E

|  |  |
| --- | --- |
| **INTRODUÇÃO:**   * Cumpre as regras da disciplina em combate, respeitando sempre a integridade física do parceiro; * Em situação de luta cooperante no solo realiza:   Jogos de oposição, mantendo a posição ofensiva;  Dupla prisão de pernas com rotação;  Prisão do braço por dentro com rotação pela frente;  Dupla prisão de braços; dupla prisão de pernas e braços. | **ELEMENTAR:**   * Em situação de luta no solo em oposição realiza: dupla prisão de pernas com rotação; prisão do braço por dentro com rotação pela frente; dupla prisão de braços; dupla prisão de pernas e braços. * Em situação de jogo de luta em pé, mantendo a posição ofensiva base desloca-se (sem cruzar as pernas), para anular a vantagem das ações de controlo do parceiro, procurando situações favoráveis ao ataque executando com oportunidade o padrão global das seguintes ações de controlo:   Controlo da cabeça e do braço, puxando a cabeça do parceiro para o seu ombro com a mão que controla o pescoço, controlando, com a outra, o antebraço junto ao cotovelo.  Controlo do braço por dentro, com o ombro apoiado no ombro do braço do parceiro que é controlado acima do cotovelo e pelo pulso, mantendo-o junto ao seu peito.  Dupla prisão de pernas com o ombro encostado à articulação coxofemural (com a cabeça por fora) e pernas fletidas, controlando as coxas com as mãos junto aos joelhos.   * Em situação de jogo de luta em pé, associa os deslocamentos próprios e os do parceiro para obter controlo favorável ao ataque, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correção global o padrão de execução das técnicas trabalhadas. |

**A7. ACTIVIDADES DEEXPLORAÇÃO DA NATUREZA**

**ORIENTAÇÃO**

**Ação a realizar:** realiza um percurso de acordo com os objectivos propostos

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INTRODUÇÃO:**   * Realiza um percurso em borboleta demonstrando o domínio dos pontos cardeais, a orientação correcta do mapa e a utilização da técnica do “dedo”. | **ELEMENTAR:**   * Realiza um percurso de orientação a pares, com pelo menos 8 estações, o mais correcto possível, demonstrando o domínio dos pontos cardeais, a orientação correcta do mapa, o reconhecimento da escola no mapa e o preenchimento correcto do cartão de controlo, sabendo seleccionar o percurso mais adequado ao objectivo da tarefa. | **AVANÇADO:**   * Realiza um percurso de orientação individual com, pelo menos, dez estações de dificuldade variada demonstrando o domínio dos pontos cardeais, a orientação correcta do mapa, o reconhecimento do espaço da escola no mapa, o preenchimento correcto do cartão do controlo e seleccionando os vários caminhos de forma a realizar o percurso no menor tempo possível |

4.2 Área da Aptidão Física (B)

O desenvolvimento das capacidades motoras fundamentais no desenvolvimento da Aptidão Física deve estar de acordo com os objetivos explicitados nos Programas Nacionais centrando-se na realização de ações e tarefas que promovam a melhoria ou a manutenção da capacidade aeróbia, força e resistência muscular, velocidade, flexibilidade e destreza geral.

Considerando-se que a Destreza Geral deve ser promovida fundamentalmente na realização das habilidades motoras que caracterizam as diferentes matérias da cultura física, os desafios que devem estar presentes no trabalho dos alunos, nas restantes capacidades motoras, são os que constam nas tabelas para avaliação da aptidão física (ver documento relativo aos critérios de avaliação), para além do facto de serem colocadas como objetivos uma bateria de exercícios que os alunos devem dominar adequadamente para o desenvolvimento de cada uma das capacidades motoras e para as várias dimensões que convém que sejam trabalhadas (pelo menos três exercícios diferentes, por cada ano de escolaridade).

A avaliação da Aptidão Física é realizada através duma bateria de testes constituída por seis testes do Fitnessgram – o Vaivém, os Abdominais Modificados, a Extensão de Braços, a Flexão de Braços na Barra com apoio (apenas 3º ciclo e secundário), a Flexão do Tronco alternada e a Flexibilidade dos Ombros – e mais dois testes – o Salto em Comprimento sem balanço e a Velocidade (40 metros, do 5º ao 10º ano, e 60 metros para os 11º e 12º anos).

A **Bateria de testes**, que serve de avaliação, deve ser aplicada na totalidade nos 1º e 2º períodos, em que a nota alcançada no **2º período** deve ser a referência principal para a avaliação final do ano. Neste quadro, **a avaliação do terceiro período** deve ser obrigatória para os alunos que ainda não atingiram o sucesso na realização de algum teste, em particular aqueles que estão relacionados com a saúde (Zona Saudável de Aptidão Física) e uma possibilidade de melhoria para os alunos que já têm sucesso.

4.3 Área dos conhecimentos (C)

**ÁREA A**

Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5º Ano** | **6º Ano** | **7º Ano** | **8º Ano** | **9º Ano** |
| * Caracterização das principais capacidades físicas: resistência; força, flexibilidade, velocidade. * Principais adaptações do organismo ao esforço. * Importância da hidratação e recuperação. * Componentes e objetivos principais de um aquecimento. | * Controlo e avaliação da aptidão física: testes do *FitnessGram* e ZSAF * Cálculo do IMC e interpretação dos resultados com recurso às tabelas do *FitnessGram*. * A atividade física regular e orientada e sua relação com a saúde. * O exercício físico e a obesidade, a asma, a diabetes e as doenças cardiovasculares. * Conceção e apresentação de um aquecimento geral. | * Definição das principais capacidades motoras * Os testes de aptidão física * Controlo do esforço físico: frequência cardíaca, dificuldades respiratórias, dor abdominal. * Lesões desportivas: definição e sua prevenção. | * As capacidades motoras: tipos e formas de melhorar * Lesões desportivas: causas e tipos. * Coordenação da contração muscular | * As diferentes fontes energéticas * Alterações orgânicas durante e após o exercício físico * Treino: tipos de treino * As principais leis biológicas do treino |

**ÁREA B**

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5º Ano** | **6º Ano** | **7º Ano** | **8º Ano** | **9º Ano** |
| * Conceito de Fair-Play * As matérias que constituem o universo das atividades físicas (de acordo com o Programa de EF) Pesquisa sobre uma das matérias * (Pontos cardeais e colaterais e orientação da bússola) | * Diferença fundamental entre EF e Desporto * Jogos Olímpicos (ou outro acontecimento desportivo relevante de acordo com calendário) | * Responsabilidade, cooperação e jogo limpo. * O Desporto como fenómeno social: o que é e principais características: a competição, a organização, a padronização, a institucionalização * As áreas que constituem o universo das Atividades Físicas na perspetiva das atividades: as AF Desportivas, as AF Rítmicas, as AF Exploração da Natureza e os Jogos Tradicionais e Infantis | * Fatores que determinam um estilo de vida saudável: a atividade física, o repouso, a alimentação e a ausência de hábitos prejudiciais à saúde * Benefícios de um estilo de vida saudável * Principais diferenças entre Desporto e Educação Física * As áreas que constituem o universo das Atividades Físicas na perspetiva dos utilizadores | * A organização desportiva * Caracterização do desporto-recreação: o que é e principais características * Caracterização do desporto-rendimento: o que é e principais características. * Tipos de Atividade Física: formal, não-formal e informal. Principais características |

SECUNDÁRIO

**ÁREA A**

Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10º Ano** | **11º Ano** | **12º Ano** |
| * A Condição Física e os fatores que a influenciam: a Aptidão Física, a alimentação, o repouso, o tabagismo e a qualidade do meio ambiente * A avaliação da Aptidão Física: ao longo do esforço (respiração e “avermelhamento” das faces); após o esforço (FC após esforço; Curva de recuperação da FC); em qualquer momento (IMC) * O tabagismo: produtos prejudiciais e prejuízos para a atividade física * As capacidades motoras: a Resistência: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação | * O exercício físico: características e benefícios; cuidados a ter na utilização do exercício físico * Os métodos de avaliação da Aptidão Física: científicos e empíricos (exemplos) * O meio ambiente e a organização espacial como fator de desenvolvimento das Atividades Físicas (espaços naturais e espaços organizados) * As capacidades motoras: a Força: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação | * O treino: definição * Os fatores que influenciam o treino: os objetivos, as características das modalidades e as pessoas * O treino e a carga: tipo de cargas e os aspetos que a caracterizam (a intensidade, o volume, a complexidade e a densidade) * As componentes da carga e as características do treino * A sessão de treino: o aquecimento: princípios e características * As capacidades motoras: a Flexibilidade: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação |

**ÁREA B**

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10º Ano** | **11º Ano** | **12º Ano** |
| * Principais diferenças entre Desporto e Educação Física: Educação para todos e educação permanente * As quatro referências do conceito de Desporto: atividade desportiva, atividade física, organização desportiva, política desportiva * O conceito de Desporto segundo Noronha Feio: o tempo, o espaço e a regra * A evolução do conceito de Desporto * Tipo de Instalações Desportivas * Doping e as principais categorias | * As áreas que constituem o Desporto * Sistemas de organização do Desporto em geral e nas diferentes modalidades * As substâncias dopantes e os principais riscos * A ética e o “Fair-Play”: o que é e princípios | * O Desporto como fenómeno social * O lazer e o Desporto * Os fatores sociais que valorizam o Desporto: o sedentarismo, a competitividade, o tempo livre, a imagem humana, a superação e o idolatrismo * Características dos diferentes tipos de instalações Desportivas: aspetos diferentes e aspetos comuns * As principais lesões: cuidados a ter para prevenção e cuidados a ter na sua presença * O Doping como fenómeno social |

O desenvolvimento da Área dos Conhecimentos deve ser organizado de acordo com as opções metodológicas que cada professor achar mais convenientes para que os alunos das várias turmas se apropriem dos conhecimentos considerados essenciais.

Contudo, sugere-se que os Conhecimentos da Área A sejam abordados em articulação com as aulas práticas, utilizando-as e as situações preparadas para fazer relevar esses conhecimentos. Podem ser complementados com Fichas de Apoio propostas pelos professores ou com a busca de material selecionado na Internet. Esta busca pode ser feita por sugestão de diversos locais pelo professor ou como procura e selecção realizada pelos alunos.

Em relação aos Conhecimentos da Área B, sugere-se que sejam utilizadas as Fichas de apoio ou a leitura de textos que permitam facilmente integrar os alunos nos saberes essenciais relacionados com os temas principais.

As diferentes tarefas utilizadas devem-se enquadrar num duplo objectivo. Por um lado, o aluno demonstrar os seus conhecimentos e os professores poderem verificá-lo e, por outro lado, marcar a dinâmica da aprendizagem dos alunos dos conteúdos necessários a serem aprendidos.

De acordo com estes propósitos, as tarefas que os alunos obrigatoriamente deverão realizar devem permitir que os professores recolham informação nos vários períodos para ajudar a definição da classificação final de cada aluno, mas também devem ser encadeadas numa lógica que determinados instrumentos permitem verificar a adequação dos outros instrumentos, admitindo-se, no entanto, que a decisão de planeamento dos conhecimentos deve ser da estrita responsabilidade do professor com a sua turma considerando o ano de escolaridade e as características próprias da turma identificadas no período de avaliação inicial.

Sendo assim, tanto no Ensino Básico, como no Ensino Secundário, os alunos têm que realizar três tarefas, uma por cada período: **a)** um teste sobre o conjunto dos conhecimentos a realizar no terceiro período e que deve ter carácter globalizante e demonstrativo; **b)** mais dois trabalhos, a realizar um por período, dos seguintes elementos de avaliação: trabalho de grupo, trabalho individual, resumo de um artigo, apresentação em PowerPoint, questões orais e teste, de acordo com as opções metodológicas consideradas pelos professores mais adequadas às características da turma e aos objectivos intermédios colocados, principalmente com o propósito da construção do conhecimento e da organização do saber.

Sugere-se que cada tarefa seja realizada em cada período, de forma a haver elementos de avaliação em todos os períodos, na área dos Conhecimentos, mas também para permitir a sua distribuição ao longo do ano lectivo e o seu encadeamento e articulação com as outras áreas.

Sugere-se também que os testes, por serem fundamentalmente instrumentos de demonstração, sejam realizados, por regra, no terceiro período, para se poderem centrar no conjunto dos conhecimentos e devem incluir também saberes que resultam da leitura dos textos (no caso de existirem) que servem de base aos resumos e que resultam dos assuntos trabalhados pelos alunos na realização dos trabalhos e Planos de acção.

Já os outros elementos devem ser utilizados preferencialmente nos dois primeiros períodos de acordo com as opções de cada professor e de acordo com o ano de escolaridade e as características da turma.

Para salvaguardar a realização da tarefa, no que se refere aos resumos, o professor pode fazer com que os alunos realizem esse elemento em situação de aula marcada e de acordo com regras pré-definidas pelo professor e do conhecimento dos alunos.

Os trabalhos individuais, ou de grupo, devem basear-se num conjunto de temas que sejam transversais aos conteúdos dos conhecimentos desse ano de escolaridade, podendo valorizar temas que são mais difíceis serem tratados nas aulas práticas, particularmente os relacionados com a Área B.

Finalmente sugere-se que os testes sejam, por regra, de escolha múltipla baseado em resolução de problemas ou na apresentação de situações em que os alunos têm que identificar as mais correctas e adequadas de acordo com os saberes que lhes foram ensinados.

1. Matérias**: Jogos** (apenas no 2º ciclo); **Jogos Desportivos Coletivos** (Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol); **Ginásticas** (solo, aparelhos, rítmica e acrobática); **Luta**; **Patinagem**; **Atividades Rítmicas expressivas** (Dança, Dança tradicional, Danças Sociais, outras**); Raquetes** (badminton); **Atividades de Exploração da Natureza** (Orientação); **Atletismo** (corridas, saltos e lançamentos). [↑](#footnote-ref-1)
2. Pretende-se que o aluno se situe na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) nos testes do FitnessGram considerados (ver critérios de avaliação). [↑](#footnote-ref-2)