

PROGRAMAÇÃO DAS ACTIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Agrupamento de Escolas de Valbom

Escola Secundária de Valbom

Rua José Marques Pinto, 4420-478 Valbom-GDM

Tel: 22 466 45 10 Fax: 22 466 45 11

Ano Letivo 2014-2015

5º ANO

OBJECTIVOS COMUNS A TODAS AS ÁREAS:

Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e de grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros (parceiros ou adversários);
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como a opção do outro e as dificuldades reveladas por eles;
- Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma.

Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas: Resistência Geral de Longa Duração; Força Rápida; Velocidade de Reacção Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e Deslocamentos; Flexibilidade; Força Resistente; Destrezas Geral e Direccionada

*Nível Introdução – habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (Fundamentos).

Nível Elementar – conteúdos constituintes do domínio da matéria nos seus elementos principais, com carácter mais formal, relativamente à modalidade a que se referem.

Nível Avançado – conteúdos e formas de participação de nível superior.

*O Treino das Capacidades Físicas, os Conhecimentos e as Atitudes são intrínsecos à actividade motora dos alunos, devem ser tratados através da exercitação e exigências específicas em todas as aulas, qualquer que seja a matéria/tema principal da aula (como complemento ou compensação de aprendizagem)

ARTICULAÇÃO CURRICULAR - 5º ANO (a negrito na grelha)

Temas/Conteúdos relevantes	Articulação interdisciplinar
1º Período Jogos Desportivos Coletivos Ginástica Atletismo	LP – A comunicação não-verbal CN - Locomoção EV/ET – Desenvolvimento da motricidade física, medida, espaço, forma e volume EM – Movimento corporal, coordenação motora, diferentes ritmos Mat – As formas dos espaços utilizados nos jogos
2º Período Jogos Desportivos Coletivos Ginástica Atletismo Raquetas	EV/ET – Desenvolvimento da motricidade física, medida, espaço, forma e volume Hist – Tomeios/Jogos medievais; peste negra (falta de higiene e alimentação) EMRC – A experiência humana dos grupos em que se está integrado; a experiência humana de grupo; sinais de boas relações
3º Período Jogos Desportivos Coletivos Atividades expressivas	LP – A comunicação não-verbal. Mat – As formas dos espaços utilizados nos jogos. EM – Movimento corporal, coordenação motora, diferentes ritmos.

*Outras actividades:

- Apresentação – Dar a conhecer as regras de funcionamento das aulas de Educação Física, o programa, os critérios de avaliação, as aulas previstas e as actividades a realizar pela turma, propostas para o PAA. (1 a 2 aulas)
- Teste escrito – no final de cada período (avaliação de conhecimentos - uma aula)
- Autoavaliação – preenchimento de ficha trimestral no final de cada período

PROGRAMAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

1º PERÍODO

5º ANO

ACTIVIDADE	OBJECTIVO POR ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	Nº de AULAS
Desenvolvimento das capacidades físicas	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas:</p> <p>Resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida;</p> <p>Força Resistente (esforços localizados)</p>	<p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade, Coordenação Geral;</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física - sequência cardíaca, frequência respiratória, sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e musculo-articular. (CN)</p> <p>Conhece os sistemas musculo-articular, cardiovascular e respiratório, nervoso (participação e produção do movimento). (CN)</p> <p>Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a aptidão física: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após o esforço, baixa percentagem de gordura corporal.</p> <p>Compreende as relações entre exercício físico, recuperação, repouso e a alimentação. (CN)</p> <p>- Realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p>a) Acções motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p><i>Corrida numa direcção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física – ZSAF).</i></p> <p>- Realiza com correcção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>a) Acções motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contracção muscular.</p> <p><i>Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.</i></p> <p><i>Lançamento de uma bola medicinal de 2kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.</i></p> <p>b) Acções motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada acção, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><i>O maior número de flexões/extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas estendidos, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</i></p> <p><i>Ou</i></p> <p><i>O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</i></p> <p><i>O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores flectidos (140º) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</i></p>	Ao longo do ano

	<p>Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento;</p> <p>Flexibilidade</p> <p>Destrezas Geral e Direccionada.</p>	<p><i>O maior número de elevações rápidas do tronco, até à horizontal, em 30 segundos, partindo da posição de deitado facial num plano elevado (ex: cabeça do plinto) com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido</i></p> <p><i>Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.</i></p> <p>- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>a) Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando acções motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>b) Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correcção de resposta.</p> <p>c) Realiza acções motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>d) Realiza acções motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>- Realiza acções motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>- O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (activa):</p> <p>a) Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas acções).</p> <p><i>Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna flectida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF)</i></p> <p><i>Mantém durante alguns segundos uma e outra das pernas, em extensão completa, a um plano mais alto que a bacia, apoiando o pé no espaldar ou num companheiro.</i></p> <p><i>Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (ZSAF).</i></p> <p><i>Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coxígea do solo a uma distância definida.</i></p> <p><i>Mantém a extensão dorsal na máxima amplitude, em «ponte», durante três segundos, sem bloqueio respiratório</i></p> <p>O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas</p>	
<p>Testes da Condição Física</p>	<p>Aprender os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física</p>	<p>Realiza os testes de Condição física de resistência, velocidade, agilidade, força.</p> <p>Recolha dos dados para determinação do IMC (CN)</p>	<p>3</p>
<p>JOGOS Avançado</p> <p>(Jogo dos passes, Bola ao Capitão, Mata,</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correcção as ações solicitadas pelas situações de jogo,</p>	<p>Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das acções favoráveis no êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objectivo e às regras de jogo);</p> <p>Aceita as decisões do árbitro;</p> <p>Recebe a bola com as 2 mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre o pé;</p> <p>Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário directo;</p>	<p>9</p>

Futevólei, Bola ao poste...)	aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Dribla para ultrapassar um adversário ou para abrir «linhas de passe», para rematar ou passar; Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a recepção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.	
FUTEBOL Elementar	Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Coopera com os companheiros, quer nos exs., quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões do árbitro e trata com respeito os companheiros e adversários; Conhece o objectivo de jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço de jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela l. lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorrecções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela l. de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas acções a esse conhecimento. Em situação de jogo 7x7: Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando cf. a leitura da situação: a) Remata, se tem a baliza ao seu alcance. b) Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. c) Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direcção, para oferecer linhas de passe na direcção da baliza e ou de apoio, garantindo a largura e a profundidade do ataque. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a Baliza. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva. Como GR, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exs. critério, as acções: a)Recepção da bola, b)Remate, c)Remate de cabeça, d)Condução da bola, e)Drible, g)Finta, h)Passe, i)Desmarcação, j)Marcação.	6
GINÁSTICA NO SOLO Elementar	Compor e realizar as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Realiza uma sequência de ex.s no solo (em colchões), que combina as seguintes destrezas: 1. Cambalhota à frente, terminando na mesma direcção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas. 2. Cambalhota à frente após salto e chamada a pés juntos, terminando na direcção do ponto de partida, em equilíbrio. 3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, na direcção do ponto de partida, com as pernas unidas, e também afastadas. 4. Pino de cabeça, com o alinhamento dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio (podendo beneficiar de apoio de um companheiro). 5. Roda, com o ritmo dos apoios correcto e marcada extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com braços em elevação lateral, na direcção do ponto de partida.	6

		<p>6. Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>7. Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral, e frontal, rã, etc.)</p> <p>8. Saltos, voltas e a fundos em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.</p> <p>Sobe para pino, em situação de ex. apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</p>	
ATLETISMO Introdução	Realizar as corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	<p>Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Efectua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos: realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com a extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.</p>	3
JOGOS INTER-TURMAS DE Jogos pré-desportivos	Contribuir para o desenvolvimento do Projecto Educativo da Escola e dos Planos de Turma.	Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das acções favoráveis no êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras de jogo);	3
CORTA-MATO	Dar continuidade ao trabalho desenvolvido na disciplina	Realiza, em situação de corrida contínua, acções motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa,	2

PROGRAMAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

2º PERÍODO

5º ANO

ACTIVIDADE	OBJECTIVO POR ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	Nº de AULAS
GINÁSTICA APARELHOS Elementar	Compor e realizar as destrezas elementares de aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos.</p> <p>Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento.</p> <p>No minitrampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>Em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto engrupado, com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>Meia pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.</p> <p>Em equilíbrio elevado na trave. Realiza o encadeamento das seguintes habilidades:</p> <p>Marcha à frente e atrás olhando em frente.</p> <p>Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.</p> <p>Meia volta, com balanço de uma perna.</p> <p>Salto a pés juntos, com flexão das pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho</p>	6
ATLETISMO Introdução	Realizar os saltos, segundo padrões simplificados, e cumprindo correctamente as exigências elementares	<p>Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><u>Salta em altura</u> com técnica de tesoura, com 4 a 6 passadas de balanço. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço: transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa</p>	4

	técnicas e regulamentares,	de saltos. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada (sem redução nítida de velocidade. Elevação enérgica da coxa da perna livre na impulsão, mantendo em elevação durante o voo e queda a pés juntos na caixa de saltos.	
JOGOS Avançado (Jogo dos passes, Bola ao Capitão, Stretbasket, Mata, Futevólei, Bola ao poste...)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das acções favoráveis no êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras de jogo); Aceita as decisões do árbitro; Recebe a bola com as 2 mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre o pé; Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário directo; Dribla para ultrapassar um adversário ou para abrir «linhas de passe», para rematar ou passar; Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola;	6
BADMINTON Introdução Actividade alternativa	Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 1. Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente flectidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. 2. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. 3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante. 4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: a). Clear - na devolução do volante com trajectórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. b) Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita). Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.	6

<p>JOGOS INTER-TURMAS DE STREET BASKET</p>	<p>Contribuir para o desenvolvimento do Projecto Educativo da Escola e dos Planos de Turma.</p>	<p>Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das acções favoráveis no êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objectivo e às regras de jogo);</p>	<p>3</p>
<p>CONCURSO DE SALTOS (competição inter-turmas de salto em altura e salto em comprimento)</p>	<p>Dar continuidade ao trabalho desenvolvido na disciplina</p>	<p>Salta em altura com técnica de tesoura, com 4 a 6 passadas de balanço. Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) Efectua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos.</p>	<p>2</p>

PROGRAMAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

3º PERÍODO

5º ANO

ACTIVIDADE	OBJECTIVO POR ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	Nº de AULAS
<p>VOLEIBOL Introdução</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correcção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Coopera com os companheiros, quer nos exs., quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Conhece o objectivo de jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serviço 2. Passe 3. Recepção 4. Finalização. <p>Conhece as regras essenciais do jogo de voleibol:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Dois toques b) Transporte c) Violação da linha divisória d) Rotação ao serviço e) Nº de toques consecutivos por equipa f) Toque na rede. <p>Em situação de ex. em grupos de 4, coopera com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o passe e manchete, com coordenação global e posicionando-se correcta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>Em situação de ex., com rede a +- 2 metros de altura:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, cf. a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto, b) Como recetor, parte atrás da l. de fundo para receber a bola, com as 2 mãos por cima ou em manchete(de acordo com a trajetória), posicionando-se correcta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajectória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo de deslocamento. <p>Em concurso em grupos de 4, num campo de dimensões reduzidas com 2 jogadores de cada lado da rede (+- 2m de altura) joga com os companheiros efectuando toques com as 2 mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com nº limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>	<p>9</p>

<p>RAQUETES Introdução</p> <p>Alternativo</p> <p>Ténis de Mesa</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-tática, elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais a a pares, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Coopera com o companheiro para realizar o máximo de toques;</p> <p>Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão;</p> <p>Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão/mesa, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo;</p> <p>Recebe e devolve a bola ao companheiro (sem a deixar cair no chão), em concurso a pares, posicionando-se correctamente.</p> <p>Coopera com os companheiros, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegadas da raqueta.</p> <p>Em situação de ex., coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo nº de vezes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posiciona-se corretamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, regressa à posição inicial (a 1 braço da mesa) após cada batimento, em condições de executar novo batimento. 2. Mantém a pega correta da raqueta, utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola 3. Inicia o jogo deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver. 4. Devolve a bola, à esquerda e à direita, colocando-a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede. <p>Em situação de ex. de ténis de mesa, executa o serviço curto e comprido, colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o lado direito, na diagonal ou paralela à l. lateral.</p>	<p>3</p>
<p>ATLETISMO Introdução</p>	<p>Realizar os lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares,</p>	<p>Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Lança a bola (tipo hóquei ou 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).</p>	<p>2</p>
<p>Testes da Condição Física</p>	<p>Aprender os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física</p>	<p>Realiza os testes de Condição física de resistência, velocidade, agilidade, força.</p> <p>Recolha dos dados para determinação do IMC</p>	<p>2</p>
<p>TORNEIOS de Futebol</p> <p>TORNEIOS de Badminton</p>	<p>Contribuir para o desenvolvimento do Projecto Educativo e dos Planos de Turma</p>	<p>Coopera com os companheiros, quer nos exs., quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p>	<p>3</p> <p>2</p>

<p>GINÁSTICA RÍTMICA Introdução de 1 aparelho</p>	<p>Compor e realizar as destrezas elementares do solo, aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correcção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternado o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente, para trás, para esquerda, para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o nº de apoios em cada passagem da corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores. 2. Rola a bola nos braços, no tronco e nas pernas em diferentes posições (sentado, deitado, de joelhos e de pé), evitando que a bola ressalte ou caia no chão. 3. Bate a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita) respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola. 4. Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo) definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos. 5. Rola o arco no solo num só sentido imprimindo-lhe efeito vaivém, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco, antes da recepção do aparelho, sem alterar a trajetória do arco e evitando que o corpo do aluno lhe toque. 	
<p>DANÇA Elementar</p>	<p>Interpretar seqüências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correcções) que lhe são sugeridas.</p> <p>Em situação de exploração individual de movimento, com ambiente musical adequado (músicas populares, tradicionais e outras), de acordo com a marcação dos compassos binário, ternário e quaternário:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desloca-se em toda a área, percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas, no ritmo e seqüência dos apoios correspondentes à marcação, combinando lento/rápido. Forte/fraco e pausa/contínuo <ul style="list-style-type: none"> - Combina o andar, o correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos em todas as direcções e sentidos; - Combina o andar e o correr com voltas simples, sobre 1 pé, 2 pés, esq/dirtª; - Realiza um equilíbrio/estátua durante cada pausa da música... 	
<p>ACTIVIDADES ALTRNATIVAS: Corfebol,, Râguebi, Ténis de Mesa, Judo, Jogos tradicionais, Actividades de Exploração da Natureza</p>			

A operacionalização das Metas de Aprendizagem tem como referência para:

- O Domínio Actividades Físicas, a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdução, elementar e avançado.

- O Domínio Aptidão Física, a zona saudável de aptidão física (ZSAF) considerada na bateria de testes do Fitnessgram.

- O Domínio Conhecimentos relativos aos objectivos do Programa do 2.º ou 3.º Ciclo.

Para as presentes Metas considera-se que um aluno cumpre um nível (I, E ou A) no domínio Actividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado.

De acordo com a filosofia destas metas, é completamente contra-indicado, em critérios de classificação, o fraccionamento dos domínios (motor, cognitivo e afectivo) ou a atribuição de percentagens aos domínios de avaliação.

De todas as matérias em que o aluno foi previamente avaliado, selecciona-se um conjunto de níveis para efeitos de classificação positiva em EF, de acordo com os quadros adiante – Domínios, Metas e Normas.

Para cada um dos ciclos de escolaridade consideram-se as seguintes subdomínios:

2.º Ciclo

JOGOS

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol)

GINÁSTICA (Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica)

ATLETISMO

PATINAGEM

DANÇA (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)

OUTRAS (Orientação, Escalada, Luta, Natação, etc.)