

# PROGRAMAÇÃO DAS ACTIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano Letivo 2013-2014

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 Direcção

\*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)

\*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 (de 16 de Setembro a 17 de Dezembro)

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.</p> <p>Conhece os sistemas musculo-articular, cardiovascular e respiratório, nervoso (participação e produção do movimento).</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.</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 contracção 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando acções motoras previstas globais ou localizadas.</li> <li>b) Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correcção de resposta.</li> <li>c) Realiza acções motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</li> <li>d) Realiza acções motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</li> </ul> </li> <li>- Realiza acções motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</li> <li>- O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (activa): <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas acções). <ul style="list-style-type: none"> <li><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></li> <li><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></li> <li><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></li> <li><i>Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coxígea do solo a uma distância definida.</i></li> <li><i>Mantém a extensão dorsal na máxima amplitude, em «ponte», durante três segundos, sem bloqueio respiratório</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <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>	
Testes da Condição Física	Aprender os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	<p>Realiza os testes de Condição física de resistência, velocidade, agilidade, força.</p> <p>Recolha dos dados para determinação do IMC</p>	3
JOGOS Avançado (Jogo dos passes, Bola ao Capitão, Mata,	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correcção as ações solicitadas pelas situações de jogo,	<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>	9

Futevólei, Bola ao poste...)	aplicando a ética do jogo e as suas regras.	<p>Dribla para ultrapassar um adversário ou para abrir «linhas de passe», para rematar ou passar;</p> <p>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.</p>	
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.	<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>Aceita as decisões do árbitro e trata com respeito os companheiros e adversários;</p> <p>Conhece o objectivo de jogo, a função e o modo de execução das principais ações 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.</p> <p>Em situação de jogo 7x7:</p> <p>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:</p> <p>a) Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>b) Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</p> <p>c) Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>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.</p> <p>Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a Baliza.</p> <p>Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva.</p> <p>Como GR, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exs. critério, as ações: a)Recepção da bola, b)Remate, c)Remate de cabeça, d)Condução da bola, e)Drible, g)Finta, h)Passe, i)Desmarcação, j)Marcação.</p>	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.	<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 uma sequência de ex.s no solo (em colchões), que combina as seguintes destrezas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cambalhota à frente, terminando na mesma direcção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas.</li> <li>2. Cambalhota à frente após salto e chamada a pés juntos, terminando na direcção do ponto de partida, em equilíbrio.</li> <li>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.</li> <li>4. Pino de cabeça, com o alinhamento dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio (podendo beneficiar de apoio de um companheiro).</li> <li>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.</li> </ol>	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 FUTSAL	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** (de 5 de janeiro a 4 de abril, com interrupção de 3 a 5 de março)

**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 receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa</p>	4

	técnicas e regulamentares,	<p>de saltos.</p> <p><u>Salta em comprimento</u> 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.</p>	
<p>JOGOS Avançado</p> <p>(Jogo dos passes, Bola ao Capitão, Stretbasket, Mata, Futevólei, Bola ao poste...)</p>	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.	<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 objetivo 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>Dribla para ultrapassar um adversário ou para abrir «linhas de passe», para rematar ou passar;</p> <p>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;</p>	6
<p>BADMINTON</p> <p>Introdução</p> <p>Actividade alternativa</p>	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.	<p>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.</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 dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</p> <p>Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante.</li> <li>4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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).</li> </ul> </li> </ol> <p>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.</p>	6

JOGOS INTER-TURMAS DE STREET BASKET	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 objectivo e às regras de jogo);	3
CONCURSO DE SALTOS (competição inter-turmas de salto em altura e salto em comprimento)	Dar continuidade ao trabalho desenvolvido na disciplina	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.	2



## PROGRAMAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

**3º PERÍODO** (22 de abril a 13 de junho)

**5º ANO**

ACTIVIDADE	OBJECTIVO POR ÁREA	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	Nº de AULAS
VOLEIBOL Introdução	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>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"> <li>1. Serviço</li> <li>2. Passe</li> <li>3. Recepção</li> <li>4. Finalização.</li> </ol> <p>Conhece as regras essenciais do jogo de voleibol:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Dois toques</li> <li>b) Transporte</li> <li>c) Violação da linha divisória</li> <li>d) Rotação ao serviço</li> <li>e) Nº de toques consecutivos por equipa</li> <li>f) Toque na rede.</li> </ol> <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"> <li>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,</li> <li>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.</li> </ol> <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>	9

<p>RAQUETES</p> <p>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"> <li>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.</li> <li>2. Mantém a pega correta da raqueta, utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola</li> <li>3. Inicia o jogo deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver.</li> <li>4. Devolve a bola, à esquerda e à direita, colocando-a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede.</li> </ol> <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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Giravólei e duplas de vólei</p> <p>TORNEIOS de</p> <p>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>

GINÁSTICA RÍTMICA Introdução de 1 aparelho	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>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções 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 correção 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"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>	
DANÇA Elementar	Interpretar sequências 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>Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) 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"> <li>1. Desloca-se em toda a área, percorrendo todas as direcções, sentidos e zonas, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, combinando lento/rápido. Forte/fraco e pausa/contínuo <ul style="list-style-type: none"> <li>- Combina o andar, o correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos em todas as direcções e sentidos;</li> <li>- Combina o andar e o correr com voltas simples, sobre 1 pé, 2 pés, esq/dirtª;</li> <li>- Realiza um equilíbrio/estátua durante cada pausa da música...</li> </ul> </li> </ol>	
ACTIVIDADES ALTERNATIVAS: Corfebol,, Râguebi, Ténis de Mesa, Judo, Jogos tradicionais, Actividades de Exploração da Natureza			

*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.)*