

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS - EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º, 8º e 9º ANOS 2023-2024

A Educação Física está pedagogicamente orientada para promover o desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três áreas específicas (Atividades Físicas; Aptidão Física e Conhecimentos).

O período de formação, do 7º ao 9º ano de escolaridade, pretende que o aluno contacte e desenvolva uma diversidade de matérias que aumentem e enriqueçam o seu repertório motor. As matérias vão sendo abordadas ao longo do 3º ciclo, sendo os objetivos abordados de forma gradual ao longo dos três anos de escolaridade (7º, 8º e 9º anos).

Garantindo o eclétismo (nenhuma das áreas está excluída)) pode verificar-se que para o aluno ter sucesso não necessita de demonstrar domínio em todas as matérias nucleares do programa do 3º ciclo, nem ao mesmo nível específico (I, E ou A).

Domínio das atividades Física					
Sub- áreas	Matérias	Objetivos Gerais	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol, Basquetebol Voleibol Andebol Corfebol*	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Ações técnicas e/ou tácitas das diferentes modalidades, tanto em situação de exercício critério, como em jogo reduzido e jogo formal.	- Linguagem e Textos; - Informação e comunicação - Bem-estar, saúde e ambiente; - Saber científico, técnico e tecnológico - Consciência e domínio do corpo	Ao longo do ano letivo

*Alternativo

Domínio das atividades Física

Sub-áreas	Matérias	Objetivos Gerais	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend
Ginástica	Solo, Aparelhos, Acrobática	Compor e realizar na Ginástica as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos (bock, plinto e minitrampolim), em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<p><u>Ginástica de solo:</u> cambalhota à frente terminando a pés juntos; cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; cambalhota à retaguarda com saída de pernas afastadas e em extensão e com saída com os pés juntos; passagem por pino; subida para pino; roda, na cabeça do plinto; posições de flexibilidade.</p> <p><u>Ginástica acrobática:</u> pares: prancha facial, “quatro”, pino apoiado pelo base e torre de joelhos; trios: prancha, “V”, prancha sobre os braços dos bases e “titanic”.</p> <p><u>Ginástica de aparelhos:</u> Salto de eixo <i>no boque</i>. Salto entre-mãos <i>no boque ou plinto transversal</i>. Cambalhota à frente <i>no plinto longitudinal com um colchão em cima</i>. <u>No minitrampolim</u>, Salto em extensão (vela) e salto engrupado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Linguagem e Textos; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Consciência e domínio do corpo. 	Ao longo do ano letivo
Atletismo	Atletismo (Corridas, Saltos e Lançamentos)	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Corrida de velocidade; Corrida de Estafetas; Corrida de Barreiras; Salto em Altura; Salto em Comprimento e Lançamento do peso.	<ul style="list-style-type: none"> - Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Bem-estar, saúde e ambiente. 	Ao longo do ano letivo

Domínio das atividades Física					
Sub-áreas	Matérias	Objetivos Gerais	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend
Patinagem	Patinagem	Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.	Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita; Desliza sobre um apoio; (“Quatro”); Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; Desliza de “cócoras”; Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”); Curva com os pés paralelos; Trava em “T” após deslize para a frente; Meia volta.	<ul style="list-style-type: none"> - Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Bem-estar, saúde e ambiente. - Consciência e domínio do corpo. 	Ao longo do ano letivo
Dança	Tradicional, Social	Apreciar e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	<p>Danças Tradicionais: Erva-cidreira, Regadinho, Sariquité e Tacão e Bico</p> <p>Danças Sociais: Merengue, Rumba Quadrada, Valsa Lenta, Foxtrot Social e Chá chá chá.</p>		
Outras	Raquetes (Badminton e Ténis de Mesa)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, como jogador.	Ações técnicas e/ou táticas, tanto em situação de exercício critério, como em situação de jogo.	<ul style="list-style-type: none"> - Linguagem e Textos; - Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Desenvolvimento pessoal e autonomia; - Bem-estar, saúde e ambiente; - Saber científico, técnico e tecnológico - Consciência e domínio do corpo. 	Ao longo do ano letivo

Área da Aptidão Física				
Objetivos Gerais	Competências Específicas	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend.
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Resistência, velocidade, força, flexibilidade e destreza geral.	Exercícios em circuito e testes do Fitescola	<ul style="list-style-type: none"> - Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Relacionamento interpessoal: - Desenvolvimento pessoal e autonomia; - Bem-estar, saúde e ambiente; - Saber científico, técnico e tecnológico - Consciência e domínio do corpo 	Ao longo do ano letivo
Área dos Conhecimentos				
Objetivos Gerais	Competências Específicas	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend.
Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	<p>Aprendizagem dos conhecimentos relativos às interpretações e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p> <p>Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p>	<p>7º ano: O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>8º ano: O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Informação e comunicação; - Relacionamento interpessoal: - Desenvolvimento pessoal e autonomia; - Bem-estar, saúde e ambiente. 	Ao longo do ano letivo

Área dos Conhecimentos				
Objetivos Gerais	Competências Específicas	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend.
<p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</p>	<p>Aprendizagem dos conhecimentos relativos às interpretações e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p> <p>Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p>	<p><u>9º ano:</u></p> <p>O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Informação e comunicação; - Relacionamento interpessoal; - Desenvolvimento pessoal e autonomia; - Bem-estar, saúde e ambiente. 	<p>Ao longo do ano letivo</p>