

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS - EDUCAÇÃO FÍSICA - SECUNDÁRIO 2024-2025

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).

No 10º ano, interessa consolidar e, eventualmente, completar a formação diversificada do Ensino Básico.

O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis:

- «**Introdução**», onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- «**Elementar**», onde se discriminam as capacidades e conhecimentos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- «**Avançado**», onde se estabelece as capacidades, conhecimentos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física.

Matriz Curricular de Escola para o Ensino Secundário

<u>MATÉRIAS</u>	<u>10º</u>	<u>11º</u>	<u>12º</u>		
ANDEBOL	PE	E	E		
BASQUETEBOL	E	PA	PA		
FUTEBOL	PA	PA	PA		
VOLEIBOL	E	PA	PA	I	Introdução
GINÁSTICA SOLO	E	PA	PA	PE	Parte Elementar
GINÁSTICA APAR.	E	PA	PA	E	Elementar
GINÁSTICA ACRO.	I	PE	E	PA	Parte Avançado
ATLETISMO	PA	A	A	A	Avançado
DANÇA	PE	E	PA		
CORFEBOL	E	PA	PA		
RAQUETAS	E	PA	PA		

Na Área das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. O aluno cumpre parte de um nível quando o seu desempenho representa pelo menos metade das capacidades e conhecimentos expressas nesse nível. É de realçar que um aluno, para atingir determinado nível, tem de cumprir, em cada matéria, os parâmetros inseridos no domínio das atitudes, por exemplo:

“Nos Jogos Desportivos Coletivos o aluno deve:

Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, 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.

Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.”

Domínio das atividades Física					
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf					
Sub- áreas	Matérias	Objetivos Gerais	Conteúdos	Perfil dos alunos Desenvolvimento de competências	Calend
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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
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	<p><u>Ginástica de solo:</u> cambalhota à frente com pernas estendidas, afastadas ou unidas.; cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas; pino de braços/cambalhota; roda/rodada; posições de flexibilidade; saltos, voltas e afundos; posições de força .</p> <p><u>Ginástica acrobática:</u> pares: prancha facial, equilíbrio nos ombros do base ; trios: pino sobre as coxas dos bases;</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

		acordo com esses critérios.	<p>base em pé e volante de pé nas suas coxas com base intermédio deitado dorsal; base em pé e volante de pé nas suas coxas com o outro base a fazer pino.</p> <p><u>Ginástica de aparelhos:</u> Salto de eixo <i>no plinto longitudinal e transversal</i>. Salto entre-mãos <i>no plinto transversal e longitudinal</i>; roda no plinto transversal e longitudinal.</p> <p><u>No minitrampolim,</u> Salto em extensão, salto engrupado, carpa de pernas afastadas e unidas e pirueta vertical.</p> <p><u>Na trave:</u> entrada a um pé e de eixo; marcha à frente e atrás, meia volta e pivot com balanço de uma perna, salto de gato e a pés juntos, avião; saída de salto em extensão com meia pirueta e em rodada.</p> <p><u>Na Barra Fixa:</u> subida de frente; meia volta em apoio; rolamento à frente; sarilho à frente, volta de barriga à retaguarda; saída à frente/retaguarda.</p>		
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 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

<p>Patinagem</p>	<p>Patinagem</p>	<p>Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas elementares.</p>	<p>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.</p>	<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. 	<p>Ao longo do ano letivo</p>
<p>Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>Danças Sociais E Tradicionais</p>	<p>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>	<p><u>Danças Tradicionais:</u> Malhão; Malhão Minhoto; Tacão e Bico.</p> <p><u>Danças Sociais:</u> Rumba Quadrada; Valsa Lenta; Foxtrot Social; Chá chá chá, Rock, Quicksteep e Jive.</p>		
<p>Raquetas</p>	<p>Badminton Ténis de Mesa</p>	<p>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.</p>	<p>Ações técnicas e/ou táticas, tanto em situação de exercício critério, como em situação de jogo.</p>	<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. 	<p>Ao longo do ano letivo</p>

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 http://fitescola.dge.mec.pt/	- 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.	Aprendizagem dos conhecimentos relativos às interpretações e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	10º ano Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando 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. Interpretar 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. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e colectiva.	- Informação e comunicação; - Relacionamento interpessoal: - Desenvolvimento pessoal e autonomia; - Bem-estar, saúde e ambiente.	Ao longo do ano letivo

		<p style="text-align: center;"><u>11º ano</u></p> <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p style="text-align: center;"><u>12º ano</u></p> <p>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <p>Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. verdade desportiva. 		
--	--	--	--	--