

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS - EDUCAÇÃO FÍSICA - SECUNDÁRIO

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					
<a href="https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf">https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf</a>					
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	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"> <li>- Linguagem e Textos;</li> <li>- Informação e comunicação</li> <li>- Bem-estar, saúde e ambiente;</li> <li>- Saber científico, técnico e tecnológico</li> <li>- Consciência e domínio do corpo</li> </ul>	Ao longo do ano letivo

		só como jogador, mas também como árbitro.		
--	--	---	--	--

Ginástica	Solo, Aparelhos, Acrobática	<p>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>	<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> <u>pares:</u> prancha facial, equilíbrio nos ombros do base ; <u>trios:</u> pino sobre as coxas dos bases; 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</i> e longitudinal; 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</p>	<p>- Linguagem e Textos;          - Raciocínio e resolução de problemas;          - Pensamento crítico e pensamento criativo;          - Consciência e domínio do corpo.</p>	Ao longo do ano letivo
-----------	-----------------------------	--	--	--	------------------------

			volta em apoio; rolamento à frente; sarilho à frente, volta de barriga à retaguarda; saída à frente/retaguarda.		
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"> <li>- Informação e comunicação;</li> <li>- Raciocínio e resolução de problemas;</li> <li>- Pensamento crítico e pensamento criativo;</li> <li>- Bem-estar, saúde e ambiente.</li> </ul>	Ao longo do ano letivo

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"> <li>- Informação e comunicação;</li> <li>- Raciocínio e resolução de problemas;</li> <li>- Pensamento crítico e pensamento criativo;</li> <li>- Bem-estar, saúde e ambiente.</li> <li>- Consciência e domínio do corpo.</li> </ul>	Ao longo do ano letivo
Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Sociais E Tradicionais	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><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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bem-estar, saúde e ambiente.</li> <li>- Consciência e domínio do corpo.</li> </ul>	
Raquet	Badminton	Realizar com oportunidade e	Ações técnicas e/ou tácticas, tanto em situação de exercício critério, como em	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linguagem e Textos;</li> <li>- Informação e comunicação;</li> </ul>	o do an

	Ténis de Mesa	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.	situação de jogo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raciocínio e resolução de problemas;</li> <li>- Pensamento crítico e pensamento criativo;</li> <li>- Desenvolvimento pessoal e autonomia;</li> <li>- Bem-estar, saúde e ambiente;</li> <li>- Saber científico, técnico e tecnológico</li> <li>- Consciência e domínio do corpo.</li> </ul>	
--	---------------	--	-------------------	---	--

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  <a href="http://fitescola.dge.mec.pt/">http://fitescola.dge.mec.pt/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informação e comunicação;</li> <li>- Raciocínio e resolução de problemas;</li> <li>- Pensamento crítico e pensamento criativo;</li> <li>- Relacionamento interpessoal:</li> <li>- Desenvolvimento pessoal e autonomia;</li> <li>- Bem-estar, saúde e ambiente;</li> <li>- Saber científico, técnico e tecnológico</li> <li>- Consciência e domínio do corpo</li> </ul>	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	Aprendizagem dos conhecimentos relativos às interpretações e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares,	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informação e comunicação;</li> <li>- Relacionamento interpessoal:</li> <li>- Desenvolvimento pessoal e autonomia;</li> </ul>	Ao longo do ano letivo

<p>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>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.</p>	<p>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.</p> <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. 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"> <li>• Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• Doenças e lesões;</li> <li>• C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul> <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</p>	<p>-Bem-estar, saúde e ambiente.</p>	
--	--	---	--------------------------------------	--

---

		<p>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"><li>• Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li><li>• Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</li><li>• Corrupção vs. verdade desportiva.</li></ul>		
--	--	---	--	--