

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS 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	E		
CORFEBOL	E	PA	PA		
RAQUETAS	E	PA	PA		

Domínio das Atividades Físicas				
Áreas	Sub-áreas	Objetivos Gerais	Conteúdos	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 táticas das diferentes modalidades, tanto em situação de exercício critério, como em jogo reduzido e jogo formal.	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 acordo com esses critérios.	<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>.</p> <p>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>	

Domínio das Atividades Físicas				
Áreas	Sub-áreas	Objetivos Gerais	Conteúdos	Calend.
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.	Ao longo do ano letivo
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.	
Dança	Tradicionalis Sociais	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.	<u>Danças Tradicionais</u> : Malhão; Malhão Minhoto; Tacão e Bico. <u>Danças Sociais</u> : Rumba Quadrada; Valsa Lenta; Foxtrot Social; Chá chá chá e Rock.	
Raquetas	Badminton 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 tácitas, tanto em situação de exercício critério, como em situação de jogo.	

Domínio da Aptidão Física			
Competências Específicas	Objetivos Gerais	Conteúdos	Calend.
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Resistência, velocidade, força, flexibilidade e destreza geral.	Exercícios em circuito e testes do Fitescola	Ao longo do ano letivo

Domínio dos Conhecimentos			
Competências Específicas	Objetivos Gerais	Conteúdos	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 à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p> <p>Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lesões Desportivas</li> <li>- Regras de Segurança e prevenção de acidentes</li> <li>- Primeiros Socorros Básicos</li> <li>- Processos de Controlo do esforço [(Pulsações)]</li> <li>- Sinais de fadiga</li> </ul>	Ao longo do ano letivo