

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS - METAS DE APRENDIZAGEM 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	

Domínio das atividades Física					
Áreas	Sub-áreas	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.	- 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

Domínio das atividades Física					
Áreas	Sub-áreas	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.	<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 . <u>Ginástica acrobática: 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. <u>Ginástica de aparelhos:</u> Salto de eixo	- Linguagem e Textos; - Raciocínio e resolução de problemas; - Pensamento crítico e pensamento criativo; - Consciência e domínio do corpo.	Ao longo do ano letivo

			<p><i>no plinto longitudinal e transversal.</i> Salto entre-mãos <i>no plinto transversal</i> e longitudinal; roda no plinto transversal e longitudinal. <u>No minitrampolim</u>, Salto em extensão, salto engrupado, carpa de pernas afastadas e unidas e pirueta vertical. <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. <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	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

Domínio das atividades Física					
Áreas	Sub-áreas	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	<ul style="list-style-type: none"> - Informação e comunicação; - Raciocínio e resolução de problemas; 	Ao longo do ano letivo

			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.	-Pensamento crítico e pensamento criativo; -Bem-estar, saúde e ambiente. -Consciência e domínio do corpo.	
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.	<u>Danças Tradicionais:</u> Malhão; Malhão Minhoto; Tacão e Bico. <u>Danças Sociais:</u> Rumba Quadrada; Valsa Lenta; Foxtrot Social; Chá chá chá, Rock, Quicksteep e Jive.		
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.	- 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	-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.
<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>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.</p> <p>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.</p> <p>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><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>- Informação e comunicação;</p> <p>- Relacionamento interpessoal;</p> <p>- Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>- Bem-estar, saúde e ambiente.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>

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>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. 	<p>- Informação e comunicação;</p> <p>- Relacionamento interpessoal;</p> <p>- Desenvolvimento pessoal e autonomia;</p> <p>- Bem-estar, saúde e ambiente.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>