



Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide

PROJECTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*Projeto de melhoria e normas orientadoras do Grupo de Educação Física
para o quadriénio de 2011/2015*

Outubro 2013
(última atualização)

Conteúdo

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO ORGANIZACIONAL	5
Introdução	5
<i>Diferenciação da Educação Física nos vários Ciclos de Ensino</i>	<i>6</i>
Caracterização sumária do Grupo de Educação Física	6
<i>Objetivos Gerais/Metas do PCD</i>	<i>6</i>
<i>Parcerias</i>	<i>6</i>
<i>Apoio ao 1º Ciclo.....</i>	<i>6</i>
<i>Apoio a alunos</i>	<i>6</i>
<i>Calendarização anual do trabalho de grupo</i>	<i>6</i>
Plano Anual de Atividades	8
Plano Plurianual	8
Protocolo de avaliação (inicial)	9
CAPÍTULO II – CURRÍCULO DE ED. FÍSICA: ESPECIFICAÇÃO DAS DOMÍNIOS E MATÉRIAS	10
Domínios de avaliação em Educação Física.....	10
DOMÍNIO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS (Matérias).....	11
<i>Desenvolvimento Plurianual das Atividades Físicas</i>	<i>12</i>
Futebol.....	12
Basquetebol.....	13
Voleibol.....	15
Ginástica acrobática	21
Rugby	29
Escalada	35
B – DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA	39
Testes de Condição Física	39
Aplicação dos testes	39
Desenvolvimento Plurianual da Aptidão Física	40
Resistência	40
Força	41
Velocidade	41
Flexibilidade.....	42
Destreza Geral/Agilidade.....	42
Avaliação da Domínio da Aptidão Física.....	43
C – DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS	44
Desenvolvimento Plurianual dos Conhecimentos.....	44
Avaliação do Domínio dos Conhecimentos (2º e 3º Ciclos e Secundário)	46
CAPÍTULO III – COMPLEMENTO CURRICULAR: ACTIVIDADES	47

Atividades Sistemáticas de Complemento Curricular	47
Desporto Escolar.....	47
Outros Eventos/clubes	48
Atividades Pontuais de Complemento Curricular	48
CAPÍTULO IV – CURSO PROFISSIONAL DE DESPORTO	49
Critérios de Seleção/perfil	49
Plano Anual de Atividades	49
Composição curricular.....	49
Desenvolvimento Plurianual dos Conteúdos.....	49
CAPÍTULO V - AVALIAÇÃO	50
Critérios de Avaliação em Educação Física	50
5º Ano	52
6º Ano	52
7º Ano	53
8º Ano	53
10º/11º/12º Anos.....	55
Condições Especiais de Avaliação - Alunos com atestado médico permanente.....	57
Autoavaliação	58
Critérios de Avaliação no Curso Tecnológico de Desporto	59
Critérios de Avaliação no Curso Profissional de Desporto	59
Avaliação do PCEF	60
Anexos.....	62
Avaliação do Domínio dos Conhecimentos (2º e 3º Ciclos e Secundário):	63
Avaliação do Domínio dos Conhecimentos (2º e 3º Ciclos e Secundário):	64
5. Condições de realização	64
5.1 Estrutura do trabalho:	64
7. Avaliação.....	65

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Calendarização anual	6
Tabela 2. Plano anual de turma.....	7
Tabela 3. Composição Curricular	8
Tabela 4. Objectivos gerais.....	11

ÍNDICE DE ANEXOS

- I. Protocolo de Avaliação (Inicial)
 - a. Gaspar Correria
 - b. Escola Secundária da Portela
- II. Conferência Curricular
- III. Inventário de material *(anual)***
- IV. Alunos/Comunidade
 - a. Rotação pelos espaços de aula *(anual)***
 - b. Seleção das matérias (E. Sec.)
 - c. Tabelas de Referência de Atletismo
 - d. Tabelas de Referência de Aptidão Física (ZSAF)
 - e. Caderno de apoio à Domínio dos Conhecimentos
 - f. Plano Anual de Atividades ***(anual)***
 - g. Autoavaliação
- V. Avaliação do Projeto Curricular de Disciplina
- VI. Provas/Exames (matrizes)
- VII. Regulamentos

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO ORGANIZACIONAL

Introdução

O Projeto Curricular de Educação Física (PCEF) do Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide, constitui-se como referência fundamental para a orientação e organização do trabalho de conjunto dos professores e de cada um em particular à escala plurianual e anual.

Constam deste projeto decisões sobre a composição do currículo dos alunos no quadro das orientações programáticas em vigor, incluindo opções sobre as **atividades de enriquecimento curricular**, considerando as características gerais da população escolar (escolas de onde proveem, currículos anteriores, etc.), as características dos recursos e o seu plano de desenvolvimento, as possibilidades e limitações de professores e o seu plano de formação.

As **atividades físicas de enriquecimento curricular**, nomeadamente as do Plano Anual de Atividades (PAA) e do Desporto Escolar (DE), organizam-se e desenvolvem-se no quadro do PCEF e decisões plurianuais consequentes, aprovadas como uma componente explícita da qualificação das práticas e benefícios educacionais, no Projeto Educativo da Escola (PEE), no Projeto Curricular da Escola (PCE) e nos Projetos Curriculares de Turma (PCT).

A **avaliação inicial é um processo decisivo** pois, para além de permitir a cada professor **orientar e organizar** o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, **adequando** o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.

Estas decisões de orientação e compromisso curricular são facilitadas se os professores de cada ano de escolaridade se reunirem para confrontarem as informações recolhidas na avaliação inicial. A esta reunião e ao conjunto de decisões aí assumidas, bem como a outras reuniões em diferentes momentos do ano com propósitos semelhantes chamaremos **conferência curricular**.

Considerando as orientações estratégicas do grupo de Educação Física (EF), o professor deverá desenhar em traços gerais o plano de trabalho com a turma, cuja operacionalização ocorrerá posteriormente e de forma adequada a cada turma, baseando-se nas conclusões da avaliação inicial e nas opções que daí advêm.

O contributo da EF no processo educativo global de doze anos de ensino expressa-se nas “competências específicas”, cujo conteúdo está explicitado **nos objetivos de ciclo** (plurianuais, para cada Domínio e no seu conjunto, ou «comuns a todas as Domínios») e **nos objetivos de ano**, que especificam os resultados esperados dos processos formativos aplicados pelos professores nos (diferentes) Domínios e respetivas matérias.

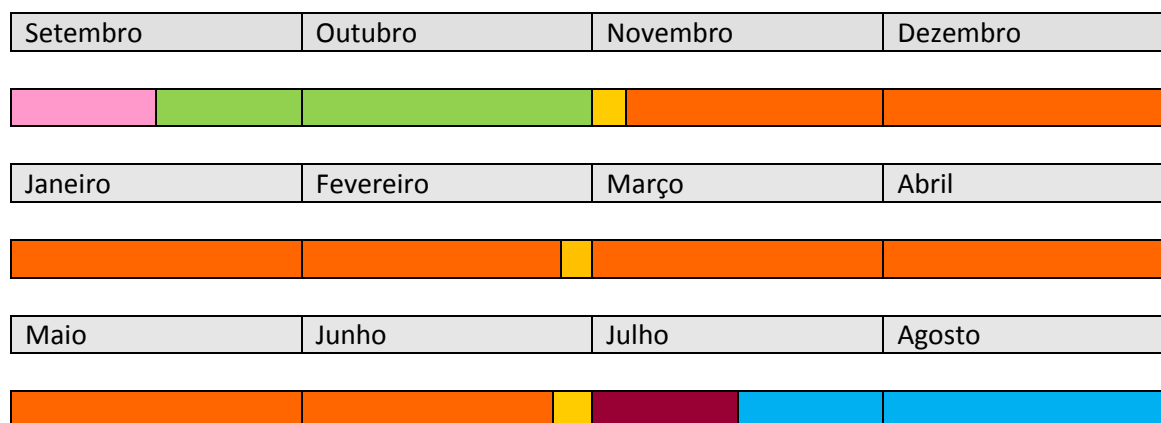
O trabalho do professor deve ser orientado pela **qualidade da participação do aluno na atividade educativa**, para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura. Os objetivos da EF baseiam-se na participação dos alunos definida **por quatro princípios fundamentais**:

1. A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente
2. A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos.
3. A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos,
4. A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos.

*Diferenciação da Educação Física nos vários Ciclos de Ensino***Caracterização sumária do Grupo de Educação Física***Objetivos Gerais/Metas do PCD**Parcerias**Apoio ao 1º Ciclo**Apoio a alunos**Calendarização anual do trabalho de grupo*

O trabalho do departamento organiza-se segundo o diagrama apresentado a seguir.

Tabela 1. Calendarização anual



Legenda:

	Reuniões preparatórias		Avaliação Inicial
	Conferências Curriculares (Anexo II)		Desenvolvimento do Plano de Turma
	Avaliação do Projeto Curricular		Férias

Plano Anual de Turma (orientações gerais)

Tabela 2. Plano anual de turma

Etapas	MÊS	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	CARACTERÍSTICAS
1ª Etapa Prognóstico	SETEMBRO	Reuniões de preparação do ano Planeamentos		1ª Etapa – prognóstico - Avaliação inicial		1º Período 3/4 Semanas de Avaliação Inicial (Rotação semanal) 2 Semanas em cada espaço
	OUTUBRO	Avaliação inicial	1ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação	
2ª Etapa Progressão	NOVEMBRO	2ª Rotação	3ª Rotação	3ª Rotação	4ª Rotação	1 Semana de avaliação cruzada incluindo os TCF e a aula de autoavaliação
	DEZEMBRO	4ª Rotação	Avaliação cruzada Torneios Autoavaliação	Férias do Natal		
	JANEIRO	5ª Rotação		6ª Rotação		2º Período
3ª Etapa Progressão	FEVEREIRO	7ª Rotação		8ª Rotação		2 Semanas em cada espaço (1x)
	MARÇO	Avaliação cruzada Torneios Autoavaliação		Férias da Páscoa		2 Semanas de avaliação cruzada e a aula de autoavaliação
	ABRIL	9ª Rotação	10ª Rotação	11ª Rotação	12ª Rotação	3º Período
4ª Etapa Produto	MAIO	13ª Rotação	Prova de Aferição: 9º Ano e 12º Ano	14ª Rotação	15ª Rotação	1 Semana em cada espaço; 2x para 5º, 6º, 7º, 8º e 10º anos e 2x-1 para 9º, 11º e 12º anos Avaliação cruzada
	JUNHO	16ª Rotação	Avaliação cruzada	Torneios e autoavaliação	Férias	
	JULHO	Férias		Férias		

Observação: **Anexo III**, inventários de material. **Anexo IV**, mapa anual de rotação pelos espaços (*Roulement*).

Plano Anual de Atividades

Anexo anualmente ao projeto (Anexo IVf)

Plano Plurianual

Tabela 3. Composição Curricular - do 1º ao 12º ano (Domínio das Atividades Físicas)

1º CICLO		MATÉRIAS	2º CICLO		3º CICLO			SECUNDÁRIO				
1º e 2º ANO	3º e 4º ANO	Nucleares	5ºANO	6ºANO	7º ANO	8º ANO	9º ANO	10º ANO	11º ANO*	12º ANO*		
Jogos (I) Perícias e Manipulações Deslocamentos e Equilíbrios Atividades Rítmicas Expressivas (I)	Jogos (I)	Futebol	PI	I	PE	E	PA	PA	A	A		
		Basquetebol	PI	PI	PI	I / PE	PE	PE/A	A	A		
		Voleibol	PI	PI	PI	I/PE	PE	PE/A	A	A		
		Andebol		PI	PI	I/PE	E	PE/A	A	A		
		Ginástica Aparentes	PI	PI/I	I	PE	E	E/PA	PA	A		
	Perícias e Manipulações	Perícias e Manipulações	Ginástica de Solo	PI	I	I	PE	E	E/PA	PA	A	
			Atletismo	PI	PI	I	I/PE	E	E/PA	PA	A	
			Badminton	PI	PI	PI/I	I/PE	E	E	PA	A	
	Deslocamentos e Equilíbrios	Deslocamentos e Equilíbrios	Luta/Judo	PI	PI	PI/I	I/PE	E				
			Patinagem	PI	PI	PI/I	I/PE	E				
	Atividades Rítmicas Expressivas (I)	Atividades Rítmicas Expressivas (I)	Dança	PI	PI	I	I	PE	E	E/PA	A	
			Alternativas	Matérias Alternativas								
		Ginástica	Ginástica	Ginástica Acrobática			PI	I	PE	E	PA	A
				Orientação			PI	I	PE			
				Corfebol			PI	I	PE	E	PA	A
		Râguebi			PI	I	PE	E	A	A		
		Basebol/Softebol			PI	I	PE	E	PA	A		
		Escalada			PI	I	PE	E/PA	PA	A		

Legenda: I (Introdução) – E (Elementar) – A (Avançado) – P (Parte do nível)

As matérias nucleares constituem-se como as matérias obrigatórias para os diferentes anos letivos. As matérias alternativas visam complementar as nucleares e adicionar competências aos alunos, nas Domínios em que o professor considere necessário.

* Opções para o 11º e 12º ano – os alunos escolhem 6 matérias de acordo com os critérios definidos nos critérios de avaliação. As 6 matérias mais escolhidas pelos alunos serão as lecionadas em cada turma.

Protocolo de avaliação (inicial)

A **Avaliação Inicial (AI)** deverá ser efetuada no início do ano letivo e tem como principal objetivo diagnosticar/prognosticar as competências dos alunos, para a elaboração do Plano Anual de Turma.

Se houver um processo de acompanhamento constante, relativamente aos progressos ou retrocessos dos alunos, então temos a **Avaliação Formativa (AF)**.

Na realização da **Avaliação Sumativa (AS)** é fundamental ter em consideração a turma e o contexto em que estamos inseridos. O grande objetivo da avaliação sumativa é atribuir uma classificação, a mais justa e correta possível, procurando eliminar a subjetividade inerente à própria avaliação.

Portanto, a **AS** deve ser o culminar de todo o processo avaliativo a que os alunos são sujeitos.

Neste sentido, elaboraram-se protocolos (**Anexo Ia e Ib**) que possibilitem ao professor uma avaliação uniforme e coerente dos alunos independentemente do tipo de avaliação.

Para cada matéria existem exercícios diferentes para enquadrar os alunos nos diversos níveis considerados no **PCEF**. Assim, o aluno será **enquadrado no nível correspondente ao último exercício que efetua com êxito** e, para tal, **é necessário que este realize corretamente os indicadores mínimos do exercício**.

CAPÍTULO II – CURRÍCULO DE ED. FÍSICA: ESPECIFICAÇÃO DAS DOMÍNIOS E MATÉRIAS

Uma vez concluído o processo de avaliação inicial e a respetiva conferência curricular, cabe a cada professor elaborar o plano para a sua turma de acordo com o plano anual e plurianual do Departamento de EF e Desporto. Estes, devem ser permanentemente avaliados no sentido de se fazerem as reformulações necessárias tendo por base o desenvolvimento dos alunos em cada ano e em cada ciclo, as condições estruturais da escola e o plano de formação dos professores.

Domínios de avaliação em Educação Física

Consideram-se assim 3 Domínios de Avaliação em Educação Física Escolar:

- Atividades Físicas (matérias)
- Aptidão Física
- Conhecimentos

De seguida especificamos cada Domínio de Avaliação

DOMÍNIO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS (Matérias)

O Plano Plurianual do Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide é construído tendo por base os programas de educação física, as características dos alunos e do meio envolvente, as grandes metas a atingir a curto/médio prazo e ainda as características dos docentes do grupo. Definiremos à partida **objetivos de carácter mais geral** comuns a grupos de atividades que deverão ser encarados como fundamentais na aprendizagem dos alunos:

Tabela 4. Objetivos gerais

Perícias e Manipulação	Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.
Deslocamentos e equilíbrios	Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.
Ginástica	Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.
Jogos	Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
Patinagem	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados (dependente dos recursos materiais).
Atividades Rítmicas Expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.
Jogos Desportivos Coletivos	1.Coopera 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. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
Ginástica	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na arrumação, preparação e preservação do material.
Atletismo e Patinagem	Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.
Dança	1.Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e de novas possibilidades de movimentação, e considerando por seu lado, as iniciativas que lhe são dirigidas. 2. Analisa a sua ação e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, como fonte de inspiração, utilizando eventualmente essa apreciação para as suas iniciativas pessoais.
Jogos Tradicionais	1.Conhece o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma 2. Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.
Orientação	Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

Desenvolvimento Plurianual das Atividades Físicas**Futebol****NÍVEIS E OBJECTIVOS**

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR: 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	
Nível I	Em situação de jogo 4x4: Verificar se o aluno se desmarca oportunamente para receber a bola; se executa a receção orientada, dando continuidade aos “quandos”; Passe (“quando” tem colega desmarcado); remate (“quando” enquadrado com a baliza); ou condução de bola (“quando” não tem oposição).
Nível E	Em situação de jogo 4x4: Deve cumprir todos os aspetos já mencionados no nível introdutório, garantindo profundidade ao ataque, na condução de bola executa as capacidades técnicas de finta e mudanças de direção, e após perca de bola assume atitude defensiva, executando marcação; Enquadra-se como GR para impedir o golo. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; Assume atitude defensiva quando a sua equipa perde a posse de bola; Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção; Enquadra-se como GR para impedir o golo; Passa a um companheiro desmarcado.
Nível A	Em situação de jogo 5x5: Penetra, fintando ou driblando para finalizar ou passar; Passa a um companheiro em desmarcação, utilizando passes altos ou rasteiros; Realiza as dobras quando os companheiros são ultrapassados; Fecha as linhas de passe mais ofensivas; Pressiona o jogador com bola/faz contenção.

CONTEÚDOS POR ANOS

5º Ano	Alternância ataque / defesa, ocupação equilibrada do espaço de jogo Condução de bola Passe / receção e remate	6º Ano	Marcação / desmarcação - abrir linhas de passe Condução de bola, linear e com obstáculos Passe / receção: utilizar parte interna e parte externa do pé Remate
7º Ano	Passe, receção, condução e remate	10º Ano	Interceção, desarme, pressão, dobras e contenção
8º Ano	Marcação, desmarcação, atitude defensiva, enquadramento como GR	11º Ano	Apoio à posse de bola, situações de superioridade, marcação HxH
9º Ano	Finta, drible, penetração, passes altos	12º Ano	Combinações táticas, desmarcação de rutura e de apoio

Basquetebol

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR: 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	
Nível I	Em situação de exercício: Passe (picado e de peito); Drible de progressão; Lançamento em apoio; Desmarcação. Em situação de jogo 3x3: Lança parado de curta distância; Passa a um companheiro que garanta linha de passe mais ofensiva; Dribla para abrir linha de passe; Desmarca-se oportunamente oferecendo linhas de passe ofensivas
Nível E	Em situação de exercício: Posição Básica Defensiva; Lançamento na passada; Ressalto; Drible de proteção; Passe com as duas mãos por cima da cabeça; Passe e corte; Passe de ombro; Aclaramento; Posição de tripla ameaça; Definição de pé eixo; Drible de progressão com mudança de direção pela frente; Enquadramento defensivo; Em situação de jogo 3x3: Lança na passada e em apoio de curta distância; Desmarca-se criando linhas de passe ofensivas , mantendo uma ocupação equilibrada do espaço; Participa no ressalto ofensivo e defensivo ; Logo que perde a posse de bola assume uma atitude defensiva ; Dificulta o drible o passe e o lançamento ; Aclara em corte para o cesto; Ao entrar em posse de bola enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça; Oferece linha de primeiro passe ; Desmarca-se ocupando racionalmente o campo de jogo; Dificulta a abertura de linhas de passe
Nível A	Em situação de exercício: Lançamento em suspensão; Em situação de jogo 5x5: Oferece bloqueios diretos/indiretos aos companheiros; Recupera o enquadramento defensivo; Corta para o cesto para abrir linha de passe; Dribla em progressão preferencialmente pelo corredor central ; Liberta-se do defensor utilizando fintas e drible para finalizar ou passar a bola; Passa, desmarcando-se de seguida e se não receber a bola repõe o equilíbrio ofensivo; Opta pela forma mais rápida de progressão passando rapidamente ou driblando rapidamente pelo corredor central; Desenquadra o seu adversário direto para finalizar, penetrar em drible ou passar; Explora situações de 3x2 e de 2x1; Ataca em 5 aberto; Dá um tempo de ajuda impedindo ou dificultando as ações ofensivas do adversário, recuperando de seguida a defesa do seu jogador, se o companheiro é ultrapassado pelo jogador da sua responsabilidade

CONTEÚDOS POR ANO

5º Ano	<p>Passes / recepção e Lançamento; Lançamento: de frente e lateralmente; Condução de bola Alternância defesa / ataque; Ocupação equilibrada do espaço</p>	6º Ano	<p>Drible: linear; com obstáculos e alternância das mãos Passes / recepção: com avanço e recuo (proteção da bola) Passes: peito e picado; Lançamento: parado; de fora do garrafão Marcação / desmarcação; Abrir linhas de passe;</p>
7º Ano	<p>Passes picado/peito; Recepção; Drible de progressão; Lançamento em apoio; Desmarcação</p>	10º Ano	<p>Lançamento na passada dos dois lados; Enquadramento defensivo; Oferece linha de 1º passe; Desmarca-se ocupando racionalmente o espaço de jogo; Dificulta a abertura de linhas de passe;</p>
8º Ano	<p>Posição básica defensiva; Lançamento na passada; Ressaltos; Drible de proteção; Passes com as duas mãos por cima da cabeça; Passes e corte</p>	11º Ano	<p>Bloqueios diretos/indiretos; Liberta-se com fintas e dribles; Dribla pelo corredor central; Desmarca-se e se não recebe repõe o equilíbrio ofensivo; Opta pela forma mais rápida de progressão; Desenquadra o adversário direto; Explora situações de 3x2 e 2x1</p>
9º Ano	<p>Passes e corte; Passes de ombro; Aclaramento; Posição de tripla ameaça; Definição pé eixo</p>	12º Ano	<p>Ataque em 5 aberto; Dá um tempo e impede as ações ofensivas do adversário, recuperando de seguida a defesa</p>

Voleibol

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR: 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	
Nível I	<u>Em situação de jogo: 2+2:</u> Conhece as regras: objetivo do jogo; início e recomeço; dois toques, transporte, violação da linha divisória, rotação ao serviço, número de toques consecutivos por equipa e toque na rede. Em concurso 2+2, num campo de dimensões reduzidas: Serviço por baixo; Dinâmica dos três toques (passe por cima ou manchete); Deslocamento tendo em atenção a Trajetória da Bola.
Nível E	<u>Em situação de jogo 4x4:</u> Conhece regras adicionais: Formas de jogar a bola fora do terreno de jogo, faltas no serviço e sistema de pontuação; <u>Em situação de jogo num 4x4:</u> Serve por baixo ou por cima, colocando a bola em profundidade ou numa zona de difícil receção: 1º Toque: Se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, executa a sua receção, através de um passe alto ou manchete para o passador; 2º Toque: passa a bola a um companheiro ou envia a bola para o campo contrário (se tem condições vantajosas); 3º Toque: finaliza o ataque em passe colocado ou remate (em apoio ou salto) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.
Nível A	<u>Em situação de jogo 6x6 -Sistema de jogo 0:6:0:</u> Durante o bloco da sua equipa, o jogador da posição da posição 6, desloca-se em atitude defensiva protegendo a ação do companheiro; Receção ao serviço em W; Ao remate da sua equipa, colaborando com os companheiros, avança no terreno assumindo uma atitude e posição apropriadas à proteção do ataque;

CONTEÚDOS POR ANOS

5º Ano	Serviço por baixo; Toque por cima; Manchete Situações de jogo em cooperação 1+1	6º Ano	Serviço por baixo; Passe – Toque por cima; Manchete Situação de jogo 1+1, 1x1, 2+2 e 2x2
7º Ano	Passe com 2 mão; Manchete; Serviço por baixo; Receção em manchete; Coloca bola no outro campo; Situação de jogo 2x2 (com nº limitado de toques).	10º Ano	Revisão dos conteúdos do 9º ano; Realiza, passe para ataque; remate em apoio ou em salto; Situação de jogo 2x2 e 4x4
8º Ano	Serviço por baixo ou por cima tipo ténis colocando a bola numa zona de difícil receção; Remate em apoio.	11º Ano	Passe em suspensão; Manchete para defesa alta e baixa; Bloco individual; Amorti; Proteção ao Bloco; Em situação de jogo formal 6x6 o jogador da posição 3 assume a tarefa de passador; receção ao serviço em W
9º Ano	Coloca a bola no passador; Realiza o serviço tipo ténis; Finalização em passe colocado; situação de jogo 2x2 (com, 3 toques obrigatórios);	12º Ano	Passe de costas alto; Jogo 6x6 com permutas; Bloco Duplo; Defesa ao ataque adversário em 3:1:2; Proteção ao ataque com 6 avançado; Remate em suspensão

Andebol

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:	
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	
Nível I	<p>Em situação de exercício: Passe com Braço Armado; Remate em Salto; Acompanhamento do jogador com e sem bola (defesa HxH);</p> <p>Em situação de jogo 5x5:</p> <p>Passa com o braço armado a um jogador mais ofensivo;</p> <p>Desmarca-se oferecendo linha de passe mais ofensiva;</p> <p>Finaliza em remate em Salto se recebe a bola junto da Domínio;</p> <p>Assume uma atitude defensiva procurando recuperar a posse de bola; Impede ou dificulta a progressão em drible</p>
Nível E	<p>Em situação de exercício: Deslocamentos ofensivos; Deslocamentos defensivos, laterais, frontais e de recuo; Fintas; Mudanças de direção;</p> <p>Em situação de jogo 5x5:</p> <p>Após recuperar a bola inicia de imediato o contra-ataque;</p> <p>Dribla em progressão para finalizar;</p> <p>Executa ações de penetração;</p> <p>Ultrapassa o adversário direto utilizando fintas e mudanças de direção pela esquerda e pela direita;</p> <p>Ocupa equilibradamente o espaço de jogo ("Trapézio Ofensivo");</p> <p>Penetra, utilizando fintas e mudanças de direção; Interceção;</p> <p>Marca individualmente na proximidade e à distância;</p> <p>Tenta interceptar a bola colocando-se numa posição diagonal de defesa ;</p> <p>Realiza "Marcação de Controlo"</p>
Nível A	<p>Em situação de jogo 7x7:</p> <p>Finaliza utilizando os diferentes tipos de remate: com abertura de ângulo, em basculação, em queda, e de anca;</p> <p>Criação de superioridade numérica atacando o espaço entre dois opositores (ataque ao par e ataque ao impar);</p> <p>Executa Entradas para garantir a ofensividade da equipa e criar situações de superioridade numérica;</p> <p>Executa as ações características de cada posição: pivot, ponta, lateral e central;</p> <p>Colabora no cruzamento com outro jogador;</p> <p>Realiza bloqueios; Executa troca de posição e troca de adversário; Cooperar com os companheiros, na defesa, através de ajuda/dobra</p>

CONTEÚDOS POR ANOS

5º Ano		6º Ano	<p>Marcação / desmarcação; Abrir linhas de passe</p> <p>Drible, linear e com obstáculos, com alternância das mãos</p> <p>Passe / receção – com avanço e recuo (proteção da bola)</p> <p>Passe - peito e picado; Remate</p>
7º Ano	<p>Passe com braço armado; Remate em salto; Defesa HxH; Assume atitude defensiva; Impede ou dificulta a progressão em drible</p>	10º Ano	<p>Penetra utilizando fintas e mudanças de direção; Marca individualmente na proximidade e na distância; Tenta intercetar a bola e realiza marcação de controlo;</p>
8º Ano	<p>Deslocamentos ofensivos, defensivos, laterais, frontais e de recuo; Inicia o contra-ataque; Dribla em progressão e executa ações de penetração</p>	11º Ano	<p>Finaliza utilizando diversos tipos de remate; Ataca o espaço entre dois opositores; Executa entradas para garantir ofensividade; Executa as ações características de cada posição;</p>
9º Ano	<p>Fintas e mudanças de direção; Ultrapassa o adversário direto; Ocupa equilibradamente o espaço de jogo;</p>	12º Ano	<p>Colabora no cruzamento com outro jogador; Realiza bloqueios e <i>écrans</i>; Executa troca de posição e troca de adversário; Realiza ajuda e dobra;</p>

Ginástica de Solo

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR: Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, 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.	
Nível I	<u>Habilidades:</u> Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à retaguarda engrupada; Apoio facial invertido com ajuda; Posições de flexibilidade (ponte, espargata ou rã); Avião. <u>Sequência obrigatória de Nível I:</u> Avião, cambalhota à frente, ½ pirueta, cambalhota atrás, posição de flexibilidade e Pino com ajuda
Nível E	<u>Habilidades:</u> Saltos, voltas e afundos; Cambalhota à frente saltada; Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas; Roda; Apoio facial invertido, sem ajuda; Apoio facial invertido com rolamento à frente; Posições de força. <u>Sequência obrigatória de parte Nível E:</u> Cambalhota à frente saltada, roda, ½ volta, cambalhota atrás de pernas afastadas, posição de flexibilidade, pino sem ajuda; <u>Sequência obrigatória de Nível E:</u> Cambalhota à frente saltada, roda, ½ volta, cambalhota atrás engrupada, cambalhota atrás de pernas afastadas, posição de flexibilidade, pino cambalhota
Nível A	<u>Sequência obrigatória de parte nível A (10ºano):</u> Cambalhota à frente saltada, roda, ½ volta, cambalhota atrás de pernas afastadas, cambalhota atrás de pernas juntas e esticadas, posição de flexibilidade, pino cambalhota, rolamento atrás com passagem por pino (com ajuda); <u>Sequência obrigatória de parte de nível A (11º ano):</u> Cambalhota à frente saltada, rodada, ½ volta, cambalhota atrás de pernas juntas e esticadas, cambalhota à frente de pernas afastadas, posição de flexibilidade, pino cambalhota, rolamento atrás com passagem por pino, salto de mãos à frente (com ajuda); <u>Sequência de nível A:</u> O aluno elabora e realiza habilidades no solo que combine com fluidez as 7 destrezas das quais: 4 Elementos obrigatórios: rodada, roda com um braço, rolamento à retaguarda com passagem por pino e salto de mãos à frente, utilizando saltos, voltas e afundos como elementos de ligação;

CONTEÚDOS POR ANOS

5º Ano	Enrolamentos à frente e à retaguarda; Roda Equilíbrios: Avião no solo e sobre banco Flexibilidade: Sapo	6º Ano	Enrolamentos à frente e à retaguarda; Roda; Pino de braços Equilíbrios: Avião no solo e sobre banco Flexibilidade: Sapo Circuito gímnico de três exercícios
7º Ano	Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à retaguarda engrupada; Apoio facial invertido com ajuda; Posições de flexibilidade (ponte, espargata ou rã); Avião	10º Ano	Apoio facial invertido com rolamento à frente; Posições de força; Cambalhota atrás de pernas juntas e esticadas; Rolamento atrás com passagem por pino
8º Ano	Saltos, voltas e afundos; Cambalhota à frente saltada; Cambalhota à retaguarda com pernas afastadas; Roda; Apoio facial invertido, sem ajuda	11º Ano	Rolamento atrás com passagem por pino Salto de mãos à frente
9º Ano	Apoio facial invertido com rolamento à frente; Posições de força.	12º Ano	Salto de mãos à frente

Ginástica de Aparelhos

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:

Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, 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

Nível I	<p>Minitrampolim: Salto em extensão; Salto engrupado; ½ pirueta</p> <p>Trave: Entrada a um pé; Marcha na ponta dos pés; “Salto de Gato”; Avião; Saída em extensão</p> <p>Barra fixa: Meia volta em apoio; Rolamento à frente</p> <p>Plinto de espuma longitudinal: Salto de coelho com saída em eixo</p>
Nível E	<p>Plinto de espuma: Salto entre mãos</p> <p>Plinto transversal: Salto de eixo e entre mãos</p> <p>Plinto longitudinal (4 caixas + cabeça): Salto entre mãos</p> <p>Minitrampolim: Pirueta vertical; Carpa de pernas; ¾ de mortal à frente para plano elevado e sem plano elevado</p> <p>Trave: Meia volta; Saída em salto em extensão com meia pirueta; Saltos com receção equilibrada (<i>enjambé, corsa, gato, tesoura</i>)</p> <p>Barra fixa: Subida de frente; Passagem de uma perna por cima e para a frente; Saída à frente</p>
Nível A	<p>Plinto transversal. (4 caixas + cabeça): Passagem por pino</p> <p>Plinto transversal (5 caixas + cabeça): Rodada</p> <p>Minitrampolim: Mortal à frente engrupado; Mortal encarpado</p> <p>Trave: Saída em rodada; Cambalhota à frente; 1 pirueta; Saída em salto de mãos</p> <p>Barra fixa: Sarilho; Volta de barriga; Subida de bicos</p>

CONTEÚDOS POR ANOS

5º Ano	<p>Minitrampolim: Saltos; Extensão; Piruetas</p> <p>Plinto: Salto de coelho e enrolamento</p>	6º Ano	<p>Minitrampolim: Saltos; Extensão; Engrupado; Piruetas</p> <p>Plinto: Saltos de coelho</p> <p>Circuito gímnico com quatro elementos</p>
7º Ano	<p>Minitrampolim: Salto em extensão; Salto engrupado; ½ pirueta</p> <p>Trave: Entrada a um pé na Marcha na ponta dos pés; “Salto de Gato”</p> <p>Avião; Saída em extensão</p> <p>Barra fixa: Meia volta em apoio; Rolamento à frente</p> <p>Plinto de espuma longitudinal: Salto de coelho com saída em eixo</p>	10º Ano	<p>Plinto longitudinal (4 caixas + cabeça): Salto entre mãos</p> <p>Minitrampolim: ¾ de Mortal à frente</p> <p>Trave: Saltos com receção equilibrada (<i>enjambé</i>, corsa, gato, tesoura)</p>
8º Ano	<p>Plinto de espuma: Salto entre mãos</p> <p>Minitrampolim: Pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas</p> <p>Trave: Meia volta; Saída em salto em extensão com meia pirueta na <i>trave</i></p> <p>Barra fixa: Subida de frente</p>	11º Ano	<p>Plinto transversal. (4 caixas + cabeça): Passagem por pino</p> <p>Minitrampolim: Mortal à frente engrupado</p> <p>Trave: Saída em rodada</p>
9º Ano	<p>Plinto transversa: Salto de eixo e entre mãos</p> <p>Minitrampolim ¾ de mortal à frente para plano elevado</p> <p>Barra fixa: Passagem de uma perna por cima e para a frente da barra; Saída à frente</p>	12º Ano	<p>Minitrampolim: Mortal encarpado</p> <p>Plinto transversal (5 caixas + cabeça): Rodada</p> <p>Trave: Cambalhota à frente na 1 pirueta; Saída em salto de mãos</p> <p>Barra fixa: Sarilho; Volta de barriga; Subida de bicos</p>

Ginástica acrobática

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:

Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, 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

Nível I	<p>A par ou em grupo, combinam numa coreografia musicada, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, marcando o início e o fim de cada elemento, completando 2 figuras e 3 exercícios de nível I.</p> <p>Exercícios a par:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão; 2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; 3. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; 4. Cambalhota à frente a dois (<i>tank</i>), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado. 5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos. <p>Exercício a trios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão; 2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos; 3. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases; 4. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando -o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
---------	---

Nível E	<p>A par ou em grupo, combinam numa coreografia musicada, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, marcando o início e o fim de cada elemento, completando 2 exercícios de nível I e 3 exercícios de nível E.</p> <p>Exercício a par:</p> <p>6. Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo;</p> <p>7. O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior;</p> <p>8. Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p> <p>Exercício a trios:</p> <p>5. Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia;</p> <p>6. O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.</p>
Nível A	<p>A par ou em grupo, combinam numa coreografia musicada, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, marcando o início e o fim de cada elemento, completando 2 exercícios de nível E e 3 exercícios de nível A.</p> <p>Exercícios a par:</p> <p>9. Com o base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação, formando um ângulo de 90º em relação ao tronco;</p> <p>10. Com o base em posição de deitado dorsal, joelhos fletidos e pés no solo, o volante (com entrada do lado da cabeça e pega simples), apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, através da projeção da bacia para a frente e extensão dos membros superiores e do tronco, realizando um equilíbrio nas suas coxas;</p> <p>11. Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros com os membros superiores em elevação lateral. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base;</p> <p>12. Com o base com um joelho no solo e a outra perna fletida, o volante executa, com entrada inferior lateral, um pino na coxa do base (com o peito virado para este), mantendo o alinhamento dos segmentos. O base acompanha o movimento do volante com pega pela bacia;</p> <p>13. Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente);</p> <p>14. Com o base em posição de deitado dorsal, o volante efetua um salto de mãos (com apoio nos joelhos do base), apoiando os ombros nas mãos do base, que o impulsiona. Receção ao solo equilibrada, a pés juntos ou destacados com elevação superior dos braços na fase final.</p>

Nível A	<p>Exercícios a trios:</p> <p>7. Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base);</p> <p>8. Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e fletidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os membros superiores em elevação lateral segurando as mãos dos bases;</p> <p>9. Base em pé suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas (de frente para ele), segurando-o pela bacia. Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia;</p> <p>10. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial com segmentos alinhados e em extensão. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo com meia-volta, para receção equilibrada nos braços dos bases em prancha dorsal, sendo novamente impulsionado para efetuar um segundo voo com uma volta, para uma nova receção equilibrada nos braços dos bases.</p>
---------	---

CONTEÚDOS POR ANOS

7º Ano	Exercícios 1, 2, 3 e 4 a pares; Exercícios 1, 2 e 3 a trios;	10º Ano	Consolidação do programa de 3º ciclo; Coreografia musicada;
8º Ano	Exercício 5 a pares; Exercício 4 a trios; Coreografia musicada;	11º Ano	Exercícios, 10, 11 e 13 a pares; Exercícios 7, 8, a trios; Coreografia musicada;
9º Ano	Exercícios 6, 7 e 8 a pares; Exercício 5 e 6 a trios; Coreografia musicada;	12º Ano	Exercícios 9, 12 e 14 a pares; Exercícios, 9 e 10 a trios; Coreografia musicada;

Atletismo

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:

Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como de preparação, arrumação e preservação do material. Aplica criteriosamente o regulamento específico da corrida quer como praticante quer como juiz, e em todas as situações que o exijam

Nível I	<p>Corrida de velocidade (40 metros) - Com partida de pé, acelera até à velocidade máxima, mantém uma elevada frequência de movimentos e termina sem desaceleração nítida;</p> <p>Corrida de estafetas - Recebe o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração;</p> <p>Corrida de barreiras - Transpõe pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), realizando com fluidez e coordenação a corrida, a impulsão, o voo e a receção;</p> <p>Salto em comprimento (técnica de voo na passada) – Realiza uma corrida de balanço de 6 a 10 passadas, em aceleração progressiva, seguida de apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão na zona de chamada, elevando energicamente a coxa da perna livre e mantendo-a em elevação durante o voo, realizando queda a pés juntos;</p> <p>Salto em altura (técnica de tesoura) – Realiza uma corrida de balanço de 4 a 6 passadas, com apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão, elevando simultânea os braços e a perna de balanço. Transpõe a fasquia com as pernas em extensão e com receção em equilíbrio;</p> <p>Arremesso da bola (ténis) – Realiza uma corrida de balanço de 3 passadas em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento);</p> <p>Lançamento do Peso (2/3 Kg) – De lado e sem balanço, apoia o peso na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e do braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>
---------	--

Nível E	<p>Corrida de velocidade (40 m) – Parte de blocos ou agachado, acelera até à velocidade máxima, com apoios ativos e extensão completa da perna de impulsão, termina sem desaceleração nítida e com inclinação do tronco à frente nas últimas passadas;</p> <p>Corrida de estafetas (4 x 40 m) - Recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entrega-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração;</p> <p>Corrida de barreiras – Após uma partida de blocos ou agachada, “ataca” a barreira com elevação do joelho e extensão da perna de ataque. Realiza uma passagem com trajetória rasante, em equilíbrio, apoiando o terço anterior do pé longe da barreira e sem desaceleração nítida;</p> <p>Salto em comprimento (técnica de voo na passada) – Realiza uma corrida de balanço de 8 a 12 passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente;</p> <p>Salto em altura (Fosbury Flop) - Realiza uma corrida de balanço de 5 a 8 passadas, com as últimas 3/4 passadas em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente;</p> <p>Lançamento do peso (3/4 kg) – Dentro do círculo de lançamentos, coloca-se de costas com duplo apoio e roda sem balanço, avançando a bacia do lado do peso com extensão total das pernas e do braço do lançamento para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco;</p> <p>Triplo salto - Realiza uma corrida de balanço de 6 a 10 passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p>
Nível A	<p>Corrida de velocidade - <i>Em competição</i>, partindo agachado ou em blocos, acelera até à velocidade máxima, com apoios ativos sobre a parte anterior do pé e extensão completa da perna de impulsão. Termina sem desaceleração nítida e inclinação do tronco à frente nas 2 últimas passadas;</p> <p>Corrida de estafetas (4 x 40 m) - <i>Em competição</i>, entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual;</p> <p>Corrida de barreiras (40 m a 60 m) - Em competição, partindo agachado ou em blocos, passa as barreiras com trajetória rasante e em equilíbrio, mantendo o ritmo das 3 passadas entre as barreiras durante toda a corrida, sem acentuada desaceleração;</p> <p>Salto em comprimento (técnica de voo na passada) - Em competição, após uma corrida de balanço ajustada e uma impulsão ativa na tábua de chamada, «puxa» as pernas e os braços (paralelos) para a frente e para baixo com inclinação do tronco à frente na receção;</p> <p>Salto em altura (Fosbury Flop) - <i>Em competição</i>, aumenta a velocidade da corrida na entrada da curva e inclina o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. «Puxa» energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em «L») na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente;</p> <p>Triplo salto – Após uma corrida de balanço ajustada e impulsão enérgica na tábua de chamada, coloca a bacia corretamente e realiza em equilíbrio os apoios ativos: efetua a Ação circular da perna de impulsão (1.º salto), estende-a e eleva a perna livre fletida para grande amplitude do salto (2.º salto) e projeta os braços para a frente, executando a técnica de passada (3.º salto) para receção fletida na caixa de saltos;</p> <p>Lançamento do peso (3 a 4) kg) - <i>Em competição</i>, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios «curto e longo» rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão de perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.</p>

CONTEÚDOS POR ANOS

5º Ano	<p>Corrida de velocidade (40 metros)</p> <p>Corrida de estafetas</p> <p>Salto em altura (técnica de tesoura)</p> <p>Arremesso da bola (ténis)</p>	6º Ano	<p>Corrida de velocidade (40 metros)</p> <p>Corrida de estafetas</p> <p>Corrida de barreiras (pequenos obstáculos)</p> <p>Salto em comprimento (técnica de voo na passada)</p> <p>Salto em altura (técnica de tesoura)</p> <p>Lançamento do Peso (2/3 Kg)</p>
7º Ano	<p>Corrida de velocidade (40 metros)</p> <p>Corrida de estafetas; Corrida de barreiras</p> <p>Salto em comprimento (técnica de voo na passada)</p> <p>Salto em altura (técnica de tesoura)</p> <p>Lançamento do Peso (2/3 Kg)</p>	10º Ano	<p>Corrida de velocidade (40 m)</p> <p>Corrida de estafetas (4 x 40 m)</p> <p>Corrida de barreiras</p> <p>Salto em comprimento (técnica de voo na passada)</p> <p>Salto em altura (<i>Fosbury Flop</i>)</p> <p>Lançamento do peso (3 a 4 kg)</p> <p>Triplo salto.</p>
8º Ano	<p>Corrida de velocidade (40 m)</p> <p>Corrida de estafetas (4 x 40 m)</p> <p>Corrida de barreiras</p> <p>Salto em comprimento (técnica de voo na passada)</p> <p>Salto em altura (<i>Fosbury Flop</i>)</p> <p>Lançamento do peso (3/4 kg)</p>	11º Ano	<p>Corrida de velocidade</p> <p>Corrida de estafetas (4 x 40 m)</p> <p>Corrida de barreiras (40 m)</p> <p>Salto em comprimento (técnica de voo na passada)</p> <p>Salto em altura (<i>Fosbury Flop</i>)</p> <p>Triplo salto</p> <p>Lançamento do peso (4 /5 Kg)</p>
9º Ano	<p>Corrida de velocidade (40 m)</p> <p>Corrida de estafetas (4 x 40 m)</p> <p>Corrida de barreiras</p> <p>Salto em comprimento (técnica de voo na passada)</p> <p>Salto em altura (<i>Fosbury Flop</i>)</p> <p>Lançamento do peso (3/4 kg)</p> <p>Triplo salto</p>	12º Ano	<p>Corrida de velocidade</p> <p>Corrida de estafetas (4 x 40 m)</p> <p>Corrida de barreiras (40 m)</p> <p>Salto em comprimento (técnica de voo na passada)</p> <p>Salto em altura (<i>Fosbury Flop</i>)</p> <p>Triplo salto</p> <p>Lançamento do peso (4 /5 Kg)</p>

Corfebol

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR: 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.	
Nível I	<u>Em situação de exercício:</u> Passe de peito e passe picado; Recepção; Lançamento parado; Lançamento na passada; Marcação; <u>Em situação de jogo 8x8:</u> Ao entrar em posse da bola, enquadra-se ofensivamente; Passa a um companheiro em posição mais ofensiva; Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva ; Lança parado ou na passada , se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação; Desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor direto.
Nível E	<u>Em situação de exercício:</u> Passe por cima e passe por baixo; Passe e Corte; Ressalto; Desmarcações; Lançamento de penalidade; Posicionamento defensivo; <u>Em situação de jogo 8x8:</u> Passa a um companheiro desmarcado, em corte para o cesto; Passa e corta para o cesto, garantindo linha de passe para finalizar na passada; Desmarca-se criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola; Após lançamento, participa no ressalto ; Ocupa equilibradamente o espaço de jogo; Ajusta a sua distância ao opositor direto , aproximando-se quando este entra em posse de bola e afastando-se quando ele executa um passe ou lançamento; Quando o seu opositor direto não tem bola, procura manter contacto visual simultâneo deste e da bola.
Nível A	<u>Em situação de exercício:</u> Lançamento rápido; Passe de assistente; Movimentação defensiva; <u>Em situação de jogo 8x8:</u> Ocupa uma posição que permita iniciar o ataque organizado a partir de 4:0 ; Coloca-se em posição de assistente , de modo a passar ao companheiro em situação mais favorável; Após o passe, assegura uma segunda assistência ou ressalto , de acordo com a Ação do companheiro; Na zona de defesa, coloca-se de forma a impedir a recepção da bola, defendendo pela frente , recuperando o enquadramento e a atitude defensiva básica, logo que a bola entre na posse do atacante; Avisa os companheiros da movimentação dos seus adversários.

CONTEÚDOS POR ANOS

7º Ano	<p>Passe de peito e passe picado</p> <p>Receção</p> <p>Lançamento parado</p> <p>Assume atitude defensiva</p> <p>Enquadra-se ofensivamente</p> <p>Passa a um companheiro em melhor posição</p>	10º Ano	<p>Lançamento de penalidade</p> <p>Posicionamento defensivo</p> <p>Ocupa equilibradamente o espaço de jogo</p> <p>Ajusta a sua distância ao opositor direto</p> <p>Quando o seu opositor direto não tem bola, procura manter contacto visual simultâneo deste e da bola.</p>
8º Ano	<p>Lançamento na passada</p> <p>Marcação</p> <p>Desmarca-se para se libertar da marcação</p>	11º Ano	<p>Lançamento rápido</p> <p>Passe de assistente</p> <p>Ocupa uma posição que permita iniciar o ataque organizado a partir de 4:0</p> <p>Coloca-se em posição de assistente, de modo a passar ao companheiro em situação mais favorável</p> <p>Após o passe, assegura uma segunda assistência ou ressalto, de acordo com a ação do companheiro.</p>
9º Ano	<p>Passe por cima e passe por baixo</p> <p>Passe e Corte</p> <p>Ressalto</p> <p>Desmarcações</p>	12º Ano	<p>Movimentação defensiva</p> <p>Na zona de defesa, coloca-se de forma a impedir a receção da bola, defendendo pela frente, recuperando o enquadramento e a atitude defensiva básica, logo que a bola entre na posse do atacante.</p> <p>Avisa os companheiros da movimentação dos seus adversários</p>

Rugby

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A DQUIRIR:

Coopera com os companheiros, aceita as decisões de arbitragem, trata os colegas e adversários com igual cordialidade e respeito evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. Conhece o objetivo do jogo e as suas leis

Nível I 1	<p>Em situação de jogo Bitoque Râguebi 5 x 5 a 7 x 7:</p> <p>1 -Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, e procura finalizar se tem condições favoráveis para o fazer.</p> <p>2-Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição (que disponha de espaço, sem oposição, para avançar), quando não tem condições para avançar no terreno.</p> <p>3-Procura manter a posse da bola e virar-se para o seu terreno, se não dispõe de espaço nem consegue vencer a oposição directa.</p> <p>4-Apoia o portador pelo lado melhor (menor densidade defensiva) ou abre a segunda linha de passe (lado desguarnecido), colocando-se atrás da bola e a uma distância que permita o passe ou progressão do companheiro.</p> <p>5 - Aproxima-se do portador da bola, quando este é agarrado ou placado, procurando assegurar a manutenção da posse da bola da sua equipa.</p> <p>6-Pressiona o jogador com bola, quando se encontra próximo deste, avançando no terreno; toca no adversário (tentando virá-lo para o seu terreno - linha de meta).</p>
Nível I 2	<p>Em situação de jogo Bitoque Râguebi 5 x 5 a 7 x 7:</p> <p>1-Utiliza técnicas de evasão - mudanças de direção, troca de pés e fintas - para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1).</p> <p>2-Recoloca-se constantemente em jogo, quando em fora de jogo ou à frente da bola.</p> <p>3-Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de pressionar os adversários em apoio, procurando intercetar o passe, quando não se encontra em oposição direta ao portador da bola.</p>
Nível I 3	<p>Em situação de jogo Bitoque Râguebi 5 x 5 a 7 x 7:</p> <p>1-Comunica com os companheiros para organizar as ações.</p> <p>2-Transmite a bola de forma controlada e sem demora, quando em situações de conquista</p> <p>3-Na posse de bola decide a forma de progressão mais aconselhável jogo em penetração, jogo ao largo ou jogo ao pé - tentando finalizar as oportunidades de que dispõe.</p> <p>Em exercícios-critério (1x1): realiza a técnica correta da placagem.</p>

Os níveis I-1,2 e 3, correspondem diretamente ao nível I, E e A.

CONTEÚDOS POR ANOS

10º Ano	<p>Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição.</p> <p>Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição (que disponha de espaço, sem oposição, para avançar), quando não tem condições para avançar no terreno.</p> <p>Procura manter a posse da bola.</p> <p>Apoia o portador pelo lado melhor ou abre a segunda linha de passe.</p> <p>Aproxima-se do portador da bola.</p> <p>Pressiona o jogador com bola. Toca no adversário.</p>
11º Ano	<p>Utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1).</p> <p>Recoloca-se constantemente em jogo. Procura interceptar o passe</p>
12º Ano	<p>Comunica com os companheiros para organizar as ações.</p> <p>Transmite a bola de forma controlada e sem demora.</p> <p>Na posse de bola decide a forma de progressão.</p> <p>Realiza a técnica correta da placagem.</p>

Dança

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:

Apreciar, compor 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

Nível I	<p>Em exercitação individual: Danças Expressivas: Sequência de saltos no mesmo lugar; Sequências de voltas no lugar à direita e à esquerda; Sequências de passos combinados com voltas, saltos e poses; Em expressão de movimentos em grupo: Combina habilidades seguindo a evolução do grupo; Ajusta a sua Ação para realizar alterações ou mudanças de formação.</p> <p>Danças Sociais: “Merengue” – <i>line dance</i>: Passos no lugar e progride para a frente e para trás; Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; Passos cruzados pela frente e por trás; Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferência de peso do outro apoio no lugar; Voltas à direita e à esquerda;</p> <p>“Rumba Quadrada”: compasso <i>Lento, Rápido</i>, Rápido Passo básico em posição fechada, os passos para a frente e para trás são num ritmo <i>lento</i> e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e a junção dos apoios ao ritmo <i>rápido</i>; Passos progressivos em posição fechada, para a frente e para trás. (Homem a avançar com a perna esquerda a um ritmo <i>lento, rápido, rápido e lento, rápido, rápido</i>)</p> <p>Danças Tradicionais: “Regadinho”: Passo passeio; Passo saltado cruzado com a perna direita e cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, e troca de perna; Passo saltitado, impulsão e receção no mesmo pé;</p> <p>“Erva-cidreira”: Passo Passeio</p>
Nível E	<p>Em expressão de movimentos em grupo: Movimenta-se livremente utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios; Segue a movimentação dos companheiros realizando as mesmas ações; Realiza e apresenta a pares ou em pequenos grupos composições livres de movimento as habilidades exercitadas.</p> <p>Danças Tradicionais: Sariquité; Malhão Minhoto; Tacão e Bico;</p> <p>Danças Sociais: “Chá-chá-chá” – compasso 1,2,3,4&1: <i>Time Step</i>, em posição fechada sem contacto e sem oscilações verticais; Passo básico, em posição fechada, vira aproximadamente ½ volta à esquerda;</p> <p>“Valsa Lenta”: Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino, que vira ¼ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o centro; Quartos de volta à esquerda; Passo de espera; Passo de canto;</p> <p>“Salsa”- compasso 1,2,3, <i>Tap, line dance</i>; Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; Passos cruzados pela frente e por trás; Passos atrás ou à frente alternados com transferência de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios; Voltas à direita e à esquerda;</p>
Nível A	<p>Elabora, realiza e apresenta a pares ou em pequenos grupos composições livres de movimento as habilidades exercitadas;</p> <p>Danças Tradicionais: <u>Enleio</u>; <u>Toma Lá Dá Cá</u>;</p> <p>Danças sociais: <u>Foxtrot social</u> e <u>Jive</u>;</p>

CONTEÚDOS POR ANOS

5º Ano	Memória motora Ritmo, coordenação e sentido de espaço próprio e do outro	6º Ano	Memória motora Ritmo, coordenação e sentido de espaço próprio e do outro Espelho
7º Ano	Merengue – <i>Line dance</i> ; Regadinho;	10º Ano	Sariquité; Rumba Quadrada (nível elementar)
8º Ano	Erva-cidreira; Rumba Quadrada;	11º Ano	Chá-chá-chá; Valsa Lenta; Salsa; Tacão e Bico; Malhão minhoto; Coreografia
9º Ano	Sariquité; Rumba Quadrada (nível elementar)	12º Ano	Enleio; Toma lá dá cá; Foxtrot social; Jive Coreografia

Badminton

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR: Realiza 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, não só como jogador, mas também como árbitro	
Nível I	Em situação de exercício: Serviço, <i>Clear</i> , <i>Drive</i> e <i>Lob</i> ; <u>Em situação de jogo 1+1 (cooperação):</u> Coloca o volante ao alcance dos companheiros; Em situação de jogo 1+1 e 1x1: Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada , regressando à posição inicial após cada batimento.
Nível E	Em situação de exercício: Remate e <i>Amorti</i> ; <u>Em situação de jogo 1x1:</u> Diferencia os tipos de pegas ; Desloca-se com oportunidade para conseguir posicionamento correto. Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os diferentes tipos de batimento; Serviço, curto e comprido colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
Nível A	<u>Em situação de jogo 1x1:</u> Inicia o jogo com serviço curto ou comprido, consoante as situações, de forma a criar dificuldades ao adversário; Desloca-se com rapidez e oportunidade e recupera rapidamente a posição – base; Realiza com intencionalidade os batimentos - <i>Clear</i> , <i>Drive</i> , <i>Lob</i> , <i>remate</i> e <i>Amorti</i> - conforme a trajetória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução. <u>No jogo de singulares</u> , após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado para onde enviou o volante; <u>No jogo de pares</u> , após serviço curto, coloca-se perto da rede, enquanto o companheiro se desloca e posiciona atrás. Após serviço comprido ou em situação de defesa, coloca-se ao lado do companheiro.

CONTEÚDOS POR ANOS

5º Ano	Exploração livre do material Pega e serviço	6º Ano	Serviço Pega Jogo 1x1
7º Ano	Serviço, <i>Clear</i> e <i>Lob</i> ;	10º Ano	Desloca-se com rapidez e recupera a posição base
8º Ano	<i>Drive</i> ; Posição base; Diferencia tipos de pegas; Deslocamentos com oportunidade;	11º Ano	Realiza com oportunidade todos os batimentos colocando o volante num local de difícil devolução;
9º Ano	Remate e <i>Amorti</i> ; Serviço curto e comprido; Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante;	12º Ano	Jogo de pares: subida à rede; Jogo de singulares: após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado para onde enviou o volante

Orientação

NÍVEIS E OBJECTIVOS

COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR: Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.	
Nível I	Orienta o mapa utilizando referências conhecidas Identifica simbologia básica no mapa; Identifica a sua localização no mapa; Identifica a melhor opção de percurso; Realiza um percurso de Orientação na escola, a pares ou em trio.
Nível E	Orienta o mapa corretamente com auxílio de uma bússola; Identifica as características do percurso ; Calcula distâncias de acordo com a escala de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; Identifica a melhor opção de percurso; Realiza um percurso fora da escola, em pares.
Nível A	Orienta o mapa corretamente com auxílio de uma bússola; Identifica as características do percurso ; Calcula distâncias de acordo com a escala de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; Identifica a melhor opção de percurso; Realiza um percurso fora da escola - individual.

CONTEÚDOS POR ANOS

5º Ano	Orienta o mapa de acordo com a realidade em espaços limitados como por exemplo o Ginásio. Realiza percursos com “road-maps”	6º Ano	Orienta o mapa de acordo com a realidade em espaços limitados como por exemplo o Ginásio. Realiza percursos com “road-maps” Idêntica e posiciona os 4 pontos cardeais
7º Ano	Orienta o mapa de acordo com a realidade; Realiza um percurso de Orientação na escola, a pares/trio	10º Ano	
8º Ano	Identifica simbologia básica no mapa; Orienta o mapa com auxílio de uma bússola ?; Identifica a sua localização no mapa; Identifica a melhor opção de percurso; Realiza um percurso de Orientação na escola, a pares.	11º Ano	
9º Ano	Orienta o mapa corretamente com auxílio de uma bússola; Identifica as características do percurso ; Calcula distâncias de acordo com a escala de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; Identifica a melhor opção de percurso; Realiza um percurso fora da escola - individual.	12º Ano	

Escalada

<p>COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR:</p> <p>Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações e cumprindo as normas de segurança específicas da atividade. Aceita as indicações dos colegas mais aptos, adequando as suas ações, na perspetiva da melhoria da sua prestação. Conhece e utiliza o equipamento específico da atividade e identifica as respetivas funções nomeadamente o material para equipar a via de escalada: mosquetões, descensores, cordas e nós.</p>	
Nível I	<p>Cumpra as regras de segurança.</p> <p>Conhece e sabe utilizar o material básico: arnês, mosquetão de segurança; descensor.</p> <p>Executa nó de 8 simples e duplo</p> <p>Escalada com apoio em sistema Boulder:</p> <p>Travessia: Mantém 3 pontos de apoio; Afasta lateralmente os 3 pontos de apoio, adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas.</p>
Nível E	<p>Cumpra as regras de segurança</p> <p>Conhece e sabe utilizar o material básico: arnês, mosquetão de segurança; descensor.</p> <p>Executa nó de 8 simples, duplo e fechado.</p> <p>Executa seguranças supervisionadas na escalada em sistema de molinete</p> <p>Escalada em sistema Molinete/Top Rope:</p> <p>Afasta lateralmente os pontos de apoio; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas; Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio; Recupera para a base da via mantendo uma posição perpendicular à parede; Encordoa-se ao arnês corretamente;</p> <p>Dá segurança ao companheiro;</p> <p>Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e cabrestante;</p> <p>Executa o rappel com correção.</p>
Nível A	<p>Escalada à frente, abrindo uma via sabe utilizar os expressos: Sabe executar autosseguranças Afasta lateralmente os pontos de apoio; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas; Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio; Recupera para a base da via mantendo uma posição perpendicular à parede; Encordoa-se ao arnês corretamente; Dá segurança ao companheiro; Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e cabrestante.</p> <p>Conhece e executa Nó de fita, cabeça de cotovia; sabe utilizar prusicks e rabo de porco.</p>

CONTEÚDOS POR ANOS

7º Ano	Escala com apoio em sistema <i>Boulder</i> – Travessia: Mantém 3 pontos de apoio; Afasta lateralmente os 3 pontos de apoio, adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas.	10º Ano	Escalada à frente, abrindo uma via: Afasta lateralmente os pontos de apoio ; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas; Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio ; Recupera para a base da via mantendo uma posição perpendicular à parede; Encordoa-se ao arnês corretamente; Dá segurança ao companheiro; Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e cabrestante
8º Ano	Escalada em sistema Molinete/Top Rope: Afasta lateralmente os pontos de apoio ; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento do muro de escalada; Utiliza adequadamente as presas; Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio ; Recupera para a base da via mantendo uma posição perpendicular à parede.	11º Ano	
9º Ano	Escalada em sistema Molinete/Top Rope: Encordoa-se ao arnês corretamente; Dá segurança ao companheiro; Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e cabrestante .	12º Ano	

Luta / Judo

<p>COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR: Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas elementares da luta, respeitando as regras de segurança e de proteção da integridade física do companheiro e do próprio. Cumpre os preceitos desportivos e de higiene específicos de cada modalidade e aplica as regras, não só como lutador, mas também como árbitro.</p>	
Nível I	<p>Luta no solo: Conseguir voltar o companheiro de costas para o solo e sequencialmente provocar “assentamento” de espáduas - A partir da posição de barriga no solo – técnicas – controle do braço por dentro com rotação pela frente, controle da perna por dentro com rotação por trás - A partir da posição de gatas – técnicas – dupla prisão de pernas, dupla prisão de braços - Frente a frente, aproveitando o desequilíbrio do companheiro, virá-lo e controlá-lo no solo – LUTA</p> <p>Quedas: Rolamentos laterais a partir da posição de joelhos - Frente a frente, a partir da posição de joelhos e com “pega” na mão do companheiro provocar rolamento lateral - Frente a frente, um dos elementos na posição de pé “pega” na mão do companheiro que se encontra de joelhos, provocando-lhe rolamento lateral Rolamento à retaguarda “jogo” a partir da posição de cócaras, bater nas mãos do companheiro e rolar para trás</p> <p>Luta em pé: Conseguir derrubar o parceiro, sem resistência, com as seguintes técnicas - Controle do braço por dentro com barreira exterior - Dupla prisão de pernas com projeção anterior</p>
Nível E	<p>Luta no solo: Conseguir voltar o companheiro de costas para o solo e sequencialmente provocar “assentamento” de espáduas ou controlá-lo 10 segundos através de imobilização. - A partir da posição de barriga no solo e da posição de gatas utilizando as técnicas – controle do braço e da perna por dentro em simultâneo, com rotação lateral e dupla prisão de pernas e de braços, com rotação lateral - Técnicas de controlo no solo; On gesa gatame e Yuko shio gatame - Frente a frente, aproveitando o desequilíbrio do companheiro, virá-lo e controlá-lo no solo – LUTA / JUDO</p> <p>Quedas: Queda frontal – Ma ukemi Queda rolada para a frente – Zempo ukemi</p> <p>Luta em pé: Conseguir derrubar o parceiro, sem resistência, com as seguintes técnicas - Braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço - O goshi – técnica de ancas - Ko uchi gari – pequena ceifa interior - LUTA / JUDO em pé, tentando derrubar o companheiro</p>

Patinagem

O aluno:	
7º, 8º e 9º Ano - Nível Elementar	<p>1 - Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material.</p> <p>2 - Realiza um percurso em patins e uma composição em pares e em trios, com música, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas entre as seguintes:</p> <p>2.1 - Patina para a frente (após arranque frontal ou lateral) em apoio/impulso alternado de um e outro patim, coordenando a pressão sobre o apoio e a inclinação do tronco, para deslizar e mudar de direção com intencionalidade e oportunidade.</p> <p>2.2 - Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio ("Quatro").</p> <p>2.3 - Desliza para a frente sobre um patim, fletindo a perna portadora, com a perna livre em extensão, podendo apoiar as rodas posteriores do patim no solo.</p> <p>2.4 - Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda, realizando o apoio da perna que cruza atrás e por dentro do outro apoio.</p> <p>2.5 - Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos ("oitos") afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares.</p> <p>2.6 - Curva com cruzamento de pernas, cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e por dentro do apoio anterior.</p> <p>2.7 - Curva com os pés paralelos, à direita e à esquerda, com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.8 - Trava em "T" após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p>2.9 - Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p>2.10 - Desliza sobre os dois patins (à esquerda e também à direita) com os calcanhares virados um para o outro e pontas dos pés para fora ("águia").</p> <p>2.11 - Inverte o sentido do deslize, a partir da posição de "águia" rodando o pé do sentido do deslizamento, sem pôr os travões no chão.</p> <p>2.12 - Meia volta ou volta, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.</p> <p>2.13 - Salto a um e dois pés, após deslizar para a frente, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo, com impulsão simultânea de um ou dos dois pés e receção ao solo com os membros inferiores semi-fletidos, em equilíbrio e segurança.</p>

B – DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA

O Plano Plurianual deve também estruturar-se em torno da periodização do treino/elevação das capacidades motoras que constituirá uma componente da atividade formativa em todas as aulas. As preocupações metodológicas, ao nível do desenvolvimento das capacidades motoras, deverão seguir os mesmos princípios pedagógicos das restantes Domínios – **a inclusividade, e a diferenciação dos processos de treino de acordo com as possibilidades e limitações de cada um.**

O nível de desenvolvimento das capacidades motoras, resultado da avaliação formativa, deve permitir ao professor propor situações de treino visando o desenvolvimento das capacidades motoras em que os alunos apresentam níveis fracos, ou visando treinar as capacidades determinantes para a aprendizagem numa próxima etapa de trabalho ou ainda recuperar níveis de aptidão física aceitáveis após períodos de interrupção letiva.

Testes de Condição Física

Os testes de condição física aprovados são os seguintes:

Capacidade Física	Teste
Aptidão Aeróbia	<i>Vaivém</i>
Aptidão Muscular – Força Média	Abdominais
Aptidão Muscular – Força Superior	Extensão de braços
Aptidão Muscular – Flexibilidade de Ombros	Alcance de mãos
Aptidão Muscular – Flexibilidade de Pernas	Senta e alcança
Aptidão Muscular – Força Média	Extensão do tronco

Aplicação dos testes

Cada professor aplicará os testes no mínimo 2 vezes no ano letivo, sendo uma obrigatória no 1º período. Não existe limite máximo para aplicação dos testes, sendo que cada professor é responsável por gerir os *timings* de aplicação, tendo em conta as características dos alunos da turma.

Desenvolvimento Plurianual da Aptidão Física

5º ANO		6º ANO	
- Identifica os testes das Capacidades Físicas de acordo com o tipo de esforço que se pretende			
7º ANO	8º ANO	9º ANO	
- 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, afetividade e a qualidade do meio ambiente	Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.	Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização da atividade física em segurança Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.	

Resistência

Objetivos a atingir

5º ANO		6º ANO	
- O aluno realiza em situação de corrida contínua, de jogo, percurso de habilidades ou outra, ações motoras globais de longa duração (acima de cinco minutos) com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço			
- Corrida numa direção e na outra (<i>Vaivém</i>) em distâncias de 20 metros			
7º ANO	8º ANO	9º ANO	
- O aluno realiza em situação de corrida contínua, de jogo, percurso de habilidades ou outra, ações motoras globais de longa duração (acima de oito minutos) com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço		- O aluno realiza em situação de corrida contínua, de jogo, percurso de habilidades ou outra, ações motoras globais de longa duração (acima de 10 minutos) com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço	
- Corrida numa direção e na outra (<i>Vaivém</i>) em distâncias de 20 metros			

Força

Objetivos a atingir

5º ANO		6º ANO	
- O aluno realiza com correção em circuitos de treino ou exercitação simples, como volume e intensidade definidas pelo professor, ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular			
7º ANO	8º ANO	9º ANO	
- O aluno realiza com correção em circuitos de treino ou exercitação simples, como volume e intensidade definidas pelo professor, ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.	- O aluno realiza com correção em circuitos de treino ou exercitação simples, como volume e intensidade definidas pelo professor, ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga sem diminuição nítida de eficácia		
- Maior número de flexões/extensões de braços no solo – força superior			

Velocidade

Objetivos a atingir

5º ANO		6º ANO	
- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando as ações motoras previstas, globais ou localizadas e em situação de seleção, combinação ou correção de resposta			
7º ANO	8º ANO	9º ANO	
- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando as ações motoras previstas, globais ou localizadas e em situação de seleção, combinação ou correção de resposta	- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos e ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos	- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia e realiza ações motoras globais de curta duração (até 45 '') com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia	

Flexibilidade

1ª Linha – Objetivos a atingir

5º ANO		6º ANO	
- O aluno respeitando as indicações metodológicas específicas do treino da flexibilidade (ativa), realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.			
7º ANO	8º ANO	9º ANO	
- O aluno respeitando as indicações metodológicas específicas do treino da flexibilidade (ativa), realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.			
- Chega com as duas mãos à frente o mais longe possível sentado no chão com uma e outra perna fletida deixando a outra estendida			
- Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e o outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço			

Destreza Geral/Agilidade

Objetivos a atingir

5º ANO		6º ANO	
- O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas			
7º ANO	8º ANO	9º ANO	
- O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas			

Avaliação da Domínio da Aptidão Física

A **avaliação da condição física** dos alunos será feita mediante um conjunto de provas, aplicando-se para este efeito a bateria de testes ***Fitnessgram***. Os valores da **Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)** devem ser considerados como uma referência fundamental para cada capacidade motora.

Os valores de referência da ZSAF encontram-se no **Anexo IVd**.

Definição de ZSAF para aplicação dos critérios de avaliação, por ano de escolaridade:

Anos	Testes Obrigatórios
Do 5º ao 8º Anos	Resistência aeróbia + Força abdominal
Do 9º ao 12º Anos	Resistência aeróbia + Força abdominal + Outro (Força superior ou Flexibilidade)

Do 5º ao 8º Anos

O aluno realiza os testes de Resistência aeróbia e Força abdominal, devendo estar na ZSAF para ser considerado **apto**.

Do 9º ao 12ºAnos

O aluno realiza os testes de Resistência aeróbia, Força abdominal e Outro (Força superior ou Flexibilidade), devendo estar na ZSAF em todos eles para ser considerado **apto**.

C – DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS

A Domínio dos Conhecimentos definida pelo grupo de Educação Física visa que o aluno:

Compreenda, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade, e ao longo dos tempos.

Identificando as características que lhe conferem essa dimensão. Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam. Distinguindo Desporto de Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.

Identifique fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Abaixo apresenta-se os conteúdos programáticos por anos de escolaridade.

Desenvolvimento Plurianual dos Conhecimentos

5º Ano

A – Identifica as Capacidades Físicas de acordo com as características do esforço realizado

- Resistência
- Força
- Velocidade

6º Ano

A – Identifica as Capacidades Físicas de acordo com as características do esforço realizado

- Resistência
- Força
- Velocidade
- Flexibilidade
- Agilidade e Coordenação (geral)

7º Ano

A – Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável:

- Desenvolvimento das capacidades motoras
- Composição corporal (Índice de Massa Corporal - IMC)
- Alimentação

8º Ano

A – Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável:

- Desenvolvimento das capacidades motoras
- Composição corporal (Índice de Massa Corporal - IMC)
- Alimentação
- Repouso
- Higiene
- Afetividade
- Qualidade do meio ambiente

9º Ano

A – Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável:

- Desenvolvimento das capacidades motoras
- Composição corporal (Índice de Massa Corporal - IMC)
- Alimentação
- Repouso
- Higiene
- Afetividade
- Qualidade do meio ambiente

B – Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações da prática de atividade física, relacionando-os com a evolução das sociedades:

- Sedentarismo e evolução tecnológica
- Poluição
- Urbanismo
- Industrialização

10ºAno

A – Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável:

B – Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações da prática de atividade física, relacionando-os com a evolução das sociedades:

11ºAno

A - Princípios do treino das capacidades motoras

- Reversibilidade
- Continuidade
- Progressão

B - Intensidade e Duração do esforço

C - Fatores de risco associados à prática de atividades físicas

- Lesões e doenças
- Substâncias *dopantes*
- Condições materiais e de treino e segurança na atividade física
- As componentes do método R.I.C.E.

12ºAno

A - Conhece, interpreta e relaciona os conceitos subjacentes aos seguintes temas:

- Processos de controlo do esforço, sinais de fadiga e inadaptação ao exercício (dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, recuperação difícil).
- Controlo do esforço
- Sinais de fadiga

Avaliação do Domínio dos Conhecimentos (2º e 3º Ciclos e Secundário)

- Registo de questionamento, prova escrita individual ou trabalho de grupo (*Anexo XXX*)

CAPÍTULO III – COMPLEMENTO CURRICULAR: ACTIVIDADES

Atividades Sistemáticas de Complemento Curricular

Desporto Escolar

O Desporto Escolar no agrupamento divide-se em:

1. Grupo equipas com quadro competitivo
2. Atividade interna

Tendo em conta esta divisão poderemos então concretizar o projeto do desporto escolar partindo de princípios orientadores. Serão criados **grupos equipa** que tenham condições de se manter a funcionar pelos menos por 3 anos e que respeitem as condições dos recursos humanos e materiais da escola. O grupo equipa é projeto da escola e não de um professor.

A criação de um grupo equipa deverá sempre respeitar as necessidades e interesses dos alunos da escola e ainda objetivos a atingir a curto/médio prazo no projeto curricular de Educação Física. No intuito de desenvolver mais uma determinada matéria ou de aproveitar melhor os recursos humanos e materiais, poder-se-á incluir no projeto do desporto escolar determinado grupo equipa, que respeite os princípios já numerados, e que ajude a concretizar objetivos mais amplos.

Assim, serão atribuídos aos professores do grupo, créditos horários no sentido de se criarem os grupos equipas que a escola entender necessário para a concretização do projeto, mediante o interesse e necessidades dos alunos formulado em folha própria a preencher no ato da matrícula. A cada professor deverá ser atribuído um crédito horário, definido pelo Gabinete Nacional do Desporto Escolar, consoante a atividade a desenvolver.

A **atividade interna** deverá ter um papel fundamental na concretização do projeto curricular de Educação Física, criando momentos ou espaços de atividades concentradas, em forma de torneio, clínicas, seminário ou campos de férias, no sentido de proporcionar aos alunos não só um espaço de concretização da atividade preferida, mas também momentos em que pode desenvolver mais e melhor conteúdos que não são abordados nas aulas e em que pode, em competição interna na escola, por em prática o que aprendeu ao longo do ano.

Núcleo	Objetivo específico
Voleibol – Atividade Externa Escola de Referência Desportiva	Desenvolvimento da modalidade; intervenção prioritária na Domínio do Voleibol no Concelho; organização de atividades;
Voleibol – Atividade Interna	Desenvolvimento do voleibol nos escalões mais baixos para formação dos jovens para as equipas de juvenis e juniores
Basquetebol – atividade externa	Desenvolvimento da modalidade; apoio a alunos; elevação dos níveis de prática
Atividades Rítmicas Expressivas	Desenvolvimento da modalidade; apoio a alunos; elevação dos níveis de prática
Ginástica – atividade externa	Desenvolvimento da modalidade; apoio a alunos; elevação dos níveis de prática
Multiactividades de Ar Livre	Desenvolvimento da modalidade; apoio a alunos; elevação dos níveis de prática
Judo	Desenvolvimento da modalidade; apoio a alunos; elevação dos níveis de prática

Outros Eventos/clubes

IMC/ACTVESP – PES

Atividades Pontuais de Complemento Curricular

As atividades de complemento curricular devem ter em conta o projeto curricular de Educação Física em vigor e ainda as grandes orientações do projeto educativo da escola.

Devem centrar-se em alturas “ chave “ do ano letivo de modo a criar uma tradição e uma habituação de toda a comunidade escolar, envolvendo alunos, funcionários, professores e encarregados de educação. Poderão e deverão refletir o trabalho do departamento nas diferentes Domínios e constituirão um meio privilegiado de demonstração e exaltação dos alunos dentro e fora da escola, como é o caso dos torneios inter-turma, dos Jogos de Loures, entre outros.

Estes pontos altos serão:

Corta-Mato – 1º período

Final do 1º período – Torneio Tribola

AR1 do Curso Tecnológico de Desporto

Final do 2º período – torneio de Atletismo

Torneio Noturno de Voleibol

Estas atividades pontuais deverão ser objetivadas e concretizadas em documento próprio durante o mês de Setembro do ano letivo em questão, de modo a poderem fazer parte do Plano Anual de Atividades (*Anexo IVf*) das escolas/Agrupamento.

PAA

VISITAS DE ESTUDO

SAÍDAS DE CAMPO

OUTROS

CAPÍTULO IV – CURSO PROFISSIONAL DE DESPORTO

Critérios de Seleção/perfil

Plano Anual de Atividades

Composição curricular

Desenvolvimento Plurianual dos Conteúdos

De acordo com documento anexo.

CAPÍTULO V - AVALIAÇÃO

CrITÉRIOS de Avaliação em Educação Física

A avaliação dos alunos em Educação Física realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas dos planos curriculares, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.

No que se refere à especificidade da disciplina, a avaliação decorre dos objetivos de ciclo e de ano, os quais explicitam os aspetos em que se deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas.

Assim, os objetivos de ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de atividade em que devem ser desenvolvidas e demonstradas **atitudes, conhecimentos e capacidades**, comuns aos Domínios e Subdomínios da Educação Física e as que caracterizam cada uma delas.

Considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos gerais.

O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno em Educação Física corresponde à **qualidade revelada na interpretação prática dessas competências** nas situações características inscritas na própria definição dos objetivos.

Operacionalização do grau de sucesso

A revisão dos programas nacionais de Educação Física, que ocorreu em simultâneo com a reorganização curricular, conduziu ao abandono dos critérios de avaliação utilizados durante décadas, em que os alunos eram avaliados em função do seu desempenho nos domínios psicomotor, cognitivo e sócio afetivo, implicando uma avaliação centrada em três Domínios específicas (Aptidão Física, Atividades Físicas e Conhecimentos), sendo a classificação obtida resultado da expressão integradora de um todo, colocando de fora as percentagens sectoriais e envolvendo atitudes e valores que não podem ser isoladas dos diversos objetivos.

Assim, consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, 3 grandes Domínios de avaliação específicas da Educação Física, que representam os grandes Domínios de extensão da Educação Física:

- Domínio das Atividades Físicas (matérias)
- Domínio da Aptidão Física
- Domínio dos Conhecimentos

Considera-se, ainda, que cada aluno pode situar-se, em relação a cada matéria, num dos seguintes níveis:

- Não atinge o Nível Introdução (NI)
- Atinge Parte do Nível I (PI)
- Nível Introdução (I)
- Atinge Parte do Nível E (PE)
- Nível Elementar (E)
- Atinge Parte do Nível A (PA)
- Nível Avançado (A)

Estes níveis resultam do grau de cumprimento dos objetivos traduzidos pelas competências ao nível das **atitudes e valores, conhecimentos e capacidades**.

Para as presentes normas, um aluno é considerado no nível introdução ou elementar quando está apto a aprender um nível mais exigente do programa, respetivamente o elementar ou o avançado.

Exceções:

- A atribuição da classificação do nível de desempenho (I, E ou A) poderá ser considerado parte do nível (PI, PE ou PA), caso este corresponda aos conteúdos programáticos e objetivos definidos para esse ano
- No subdomínio de Dança, a atribuição do nível de classificação ao aluno corresponde às danças definidas para esse ano

Critérios de sucesso

Consideram-se as matérias de Educação Física agrupadas em Subdomínios. As matérias da mesma categoria concorrem para o desenvolvimento de competências semelhantes.

Agrupamento das matérias para aplicação das presentes normas:

Subdomínio	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo e Secundário
Perícia e Manipulações	Perícia e Manipulações		
Deslocamentos e Equilíbrio	Deslocamentos e Equilíbrio		
Jogos	Jogos	Jogos	
Jogos Desportivos Coletivos (JDC)		Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol - 6º ano	Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol
Ginástica	Ginástica	Ginástica no Solo e de Aparelhos	Ginástica no Solo, Aparelhos e Acrobática
Atletismo		Atletismo	Atletismo
Patinagem	*	Patinagem	Patinagem
Dança	Atividades Rítmicas e Expressivas	Dança	Dança, Danças Sociais e Tradicionais
Raquetas			Badminton e Ténis
Outras		Outras (Raquetas, Orientação, Luta, Basebol/Softebol, Jogos Tradicionais)	Outras (Orientação, Luta, Corfebol, Escalada, Basebol/Softebol, Râguebi)

* Dependente da aquisição de material

5º Ano

São seleccionadas as **3 melhores** matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de desempenho). São obrigatoriamente consideradas:

- **3 Matérias dos Subdomínios, sendo obrigatório que cada Subdomínio seja diferente**



Classificação	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas (a) O aluno atinge no mínimo, os seguintes níveis de desempenho:
2	O aluno Não se encontra APTO	O aluno Não REVELA	2NI
3	O aluno encontra-se APTO	O aluno REVELA	3I
4			4I
5			5I

Domínio da Aptidão Física

Considera-se APTO quando o aluno:

- Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

Domínio dos Conhecimentos

Considera-se que o aluno *REVELA* os conhecimentos quando:

- Identifica e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

6º Ano

São seleccionadas as **4 melhores** matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de desempenho). São obrigatoriamente consideradas:

- **3 Matérias dos Subdomínios, sendo obrigatório que cada Subdomínio seja diferente**

Classificação	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas (a) O aluno atinge no mínimo, os seguintes níveis de desempenho:
2	O aluno Não se encontra APTO	O aluno Não REVELA	3NI
3	O aluno encontra-se APTO	O aluno REVELA	4I
4			5I
5			6I

Domínio da Aptidão Física

Considera-se APTO quando o aluno:

- Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

Domínio dos Conhecimentos

Considera-se que o aluno *REVELA* os conhecimentos quando:

Identifica e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

Nota: Em casos excepcionais poderá considerar-se a atribuição do nível 3 a um aluno que não revele no Domínio dos Conhecimentos ou não se encontre apto no Domínio da Aptidão Física.

7º Ano

São selecionadas as **5 melhores** matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de desempenho). São obrigatoriamente consideradas:

- **1 Matéria do Subdomínio Jogos Desportivos Coletivos (JDC)**
- **1 Matéria do Subdomínio Ginástica**
- **3 Matérias dos restantes Subdomínios, sendo obrigatório que cada Subdomínio seja diferente**

Classificação	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas (a) O aluno atinge no mínimo, os seguintes níveis de desempenho:
2	O aluno Não se encontra APTO	O aluno Não REVELA	4NI
3	O aluno encontra-se APTO	O aluno REVELA	5I
4			2I+3E
5			5E

Domínio da Aptidão Física

Considera-se APTO quando o aluno:

- Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

Domínio dos Conhecimentos

Considera-se que o aluno *REVELA* os conhecimentos quando:

- Relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

8º Ano

São selecionadas as **6 melhores** matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de desempenho). São obrigatoriamente consideradas:

- **1 Matéria do Subdomínio Jogos Desportivos Coletivos (JDC)**
- **1 Matéria do Subdomínio Ginástica**
- **4 Matérias dos restantes Subdomínios, sendo obrigatório que cada Subdomínio seja diferente**

Nível	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas (a) O aluno atinge no mínimo, os seguintes níveis de desempenho:
2	O aluno Não se encontra APTO	O aluno Não REVELA	5NI
3	O aluno encontra-se APTO	O aluno REVELA	6I
4			3I + 3E
5			6E

Domínio da Aptidão Física

Considera-se APTO quando o aluno:

- Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

Domínio dos Conhecimentos

Considera-se que o aluno *REVELA* os conhecimentos quando:

- Identifica, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

9º Ano

São selecionadas as **6 melhores** matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de desempenho). São obrigatoriamente consideradas:

- **2 Matéria do Subdomínio Jogos Desportivos Coletivos (JDC)**
- **1 Matéria do Subdomínio Ginástica**
- **1 Matéria do Subdomínio Dança**
- **2 Matérias dos restantes Subdomínios, sendo obrigatório que cada Subdomínio seja diferente**
-

Nível	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas (a) O aluno atinge no mínimo, os seguintes níveis de desempenho:
2	O aluno Não se encontra APTO	O aluno Não REVELA	6NI
3	O aluno encontra-se APTO	O aluno REVELA	5 I + 1 E
4			2 I + 3E + 1A
5			3 E + 3 A

Domínio da Aptidão Física

Considera-se APTO quando o aluno:

- Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

Domínio dos Conhecimentos

Considera-se que o aluno *REVELA* os conhecimentos quando:

- Identifica, interpreta e relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

Nota: Em casos excecionais poderá considerar-se a atribuição do nível 3 a um aluno que não revele no Domínio dos Conhecimentos ou não se encontre apto no Domínio da Aptidão Física.

10º/11º/12º Anos

Matérias a lecionar nos 10º,11º e 12º Anos: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo, Dança e Badminton e outras

Para o **10º ano** - São selecionadas as **6 melhores** matérias de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de desempenho). São obrigatoriamente consideradas:

- **2 Matéria do Subdomínio Jogos Desportivos Coletivos (JDC)**
- **1 Matéria do Subdomínio Ginástica**
- **1 Matéria do Subdomínio Dança**
- **2 Matérias dos restantes Subdomínios que cada Subdomínio seja diferente**

Para **11º e 12º ano** – Regime de opções (6 matérias)

- **2 Matéria do Subdomínio Jogos Desportivos Coletivos (JDC)**
- **1 Matéria do Subdomínio Ginástica ou Atletismo**
- **1 Matéria do Subdomínio Dança**
- **2 Matérias dos restantes Subdomínios que cada Subdomínio seja diferente**

Classificação	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas		
			O aluno atinge no mínimo, os seguintes níveis de desempenho:		
			10º	11º	12º
5	O aluno Não se encontra APTO	O aluno Não REVELA	5 I	6 I	5 I + 1 E
6					
7			6 I	5 I + 1 E	4 I + 2 E
8					
9					
10	O aluno encontra-se APTO	O aluno REVELA	5 I + 1 E	4 I + 2 E	3 I + 3 E
11					
12					
13			2 I + 3 E + 1 A	1 I + 3 E + 2 A	3 E + 3 A
14					
15					
16					
17			3 E + 3 A	2 E + 4 A	1 E + 5 A
18					
19					
20					

Domínio da Aptidão Física

Considera-se APTO quando o aluno:

- Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

Domínio dos Conhecimentos

Considera-se que o aluno *REVELA* os conhecimentos quando:

- Conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

Nota: Em casos excecionais poderá considerar-se a atribuição do nível 10 a um aluno que não revele no Domínio dos Conhecimentos ou não se encontre apto no Domínio da Aptidão Física.

No final de cada ciclo será realizada uma prova de aferição por um grupo de professores da disciplina, através de observação direta das situações definidas no protocolo de avaliação. As observações serão registadas em documento próprio, aferindo todo o trabalho ao longo do ciclo e contribuindo para a nota final do aluno.

Condições Especiais de Avaliação - Alunos com atestado médico permanente

3º CICLO E SECUNDÁRIO

A avaliação dos alunos com atestado médico permanente ou de longa duração realiza-se cumprindo os mesmos princípios mencionados anteriormente, tendo estes alunos que cumprir o mesmo percurso curricular dos restantes. Exclui-se desta avaliação a prestação de provas da Domínio da Aptidão Física.

Contudo, e porque estão privados legalmente de prestar provas práticas relativas às matérias, da mesma forma que os demais colegas, estabelece-se um regime especial de avaliação que visa permitir ao professor e ao aluno um controlo permanente da sua aprendizagem e balizar os conteúdos, estabelecendo objetivos a atingir no final de cada período para cada nível de aprendizagem, ou seja, os Níveis Introdução, Elementar e Avançado.

1. DOMÍNIO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS (matérias)

NÍVEIS	OBJECTIVOS
INTRODUÇÃO	<p>Conhece as principais regras definidas pelo professor e aplica-as como árbitro ou juiz.</p> <p>Explicita e executa corretamente as principais regras de segurança. Identifica corretamente as principais características e objetivos da matéria abordada</p> <p>Coopera com os companheiros e com o professor incentivando e apoiando as suas ações, ajudando e corrigindo no sentido de favorecer a melhoria das suas prestações.</p>
ELEMENTAR	<p>Identifica corretamente os principais gestos técnicos ou técnicas da matéria e também dos materiais e equipamentos utilizados.</p>
AVANÇADO	<p>Elabora corretamente uma proposta de abordagem de um gesto técnico ou técnica e apresenta a informação à turma.</p>

Para cada matéria o aluno encontrará um estado de cumprimento dos objetivos que se traduzirá em níveis de desenvolvimento, ou seja, não cumpre o Nível Introdução (NI), Introdução (I), Elementar (E) ou Avançado

2. APTIDÃO FÍSICA

O aluno não tem que prestar provas nesta Domínio.

3. DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS

Nesta Domínio cumprem-se os pressupostos já definidos para os alunos sem atestado médico.

Autoavaliação

A autoavaliação é uma ferramenta essencial para que o aluno desenvolva a consciência das suas limitações e capacidades ao mesmo tempo que permite a troca de informação no sentido da procura das causas para o insucesso/sucesso.

Na sequência de todo este projeto, cabe ao aluno, em momentos definidos pelo professor, mas obrigatoriamente no final de cada período, revelar o seu grau de perceção relativamente às matérias abordadas e à aprendizagem que fez ou não das mesmas, relacionando o seu desempenho, com os objetivos propostos para aquela unidade didática, etapa ou período.

Seguidamente o aluno deverá ser capaz de se colocar quantitativamente num dos níveis da escala de classificação do 3º ciclo ou do secundário, utilizando para isso as regras dos critérios de avaliação.

Ficha de autoavaliação (*Anexo IVg*)

Domínio da Aptidão Física

Considera-se APTO quando o aluno:

- Se encontra nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona saudável de aptidão física)

Domínio dos Conhecimentos

Considera-se que o aluno *REVELA* os conhecimentos quando:

- Conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos

Nota: Em casos excecionais poderá considerar-se a atribuição do nível 10 a um aluno que não revele no Domínio dos Conhecimentos ou não se encontre apto no Domínio da Aptidão Física.

No final de cada ciclo será realizada uma prova de aferição por um grupo de professores da disciplina, através de observação direta das situações definidas no protocolo de avaliação. As observações serão registadas em documento próprio, aferindo todo o trabalho ao longo do ciclo e contribuindo para a nota final do aluno.

Critérios de Avaliação no Curso Tecnológico de Desporto

Critérios de Avaliação no Curso Profissional de Desporto

Avaliação do PCEF

Avaliar face aos objetivos delineados

Para que se verifique uma ajustada implementação do Projeto Curricular de Ed. Física, torna-se necessário, no final de cada ano letivo, proceder-se a uma autoavaliação das atividades desenvolvidas pelo Departamento, de forma a produzir relatórios que indique e caracterizem as principais melhorias a introduzir, e eventuais aspetos a corrigir.

Sendo assim, serão avaliadas 4 grandes Domínios de trabalho:

- Autoavaliação das matérias
- Autoavaliação das práticas letivas
- Autoavaliação das instalações e recursos
- Autoavaliação dos resultados dos alunos em EF
- Autoavaliação do Projeto de Apoio à Expressão Física motora

O modelo é o seguinte:

Serão criados grupos de trabalho no início de cada triénio que produzirão relatórios anuais, a apresentar em Julho numa reunião de Departamento que os aprovará ou não. Os itens aprovados constituirão matéria a analisar para se delinear novo **plano de melhoria**.

Domínio	Quem?	O quê?	Como?
Matérias	Grupo de trabalho de 4 ou 5 professores com Coordenador de Desporto Escolar	Matérias nucleares Matérias alternativas <i>Fitnessgram</i> Conhecimentos Desporto Escolar Atividades pontuais	Análise de documentos
Práticas letivas	Coordenador de Departamento	Práticas letivas de cada professor	Assistência a aulas Análise de documentos
Instalações e recursos	Grupo de trabalho de 3 ou 4 professores	Ginásio, pavilhão e exterior Recursos materiais Materiais didáticos	Visita crítica Grelha de taxas de utilização Inventários
Resultados dos alunos	Grupo de trabalho de 3 ou 4 professores	Percurso dos alunos na escola Influência na média Resultados por professor Comparação entre anos Comparação entre turmas/ano	Controlo estatístico através das pautas do 3º período
Projeto de Acompanhamento à Expressão Físicomotora	Grupo de professores envolvidos no projeto	Modo de intervenção Coordenação com os professores titulares	Relato das experiências

Aprovado na sua versão final em Reunião de Departamento no dia 7 de Novembro de 2012

O Delegado de Grupo _____
(Prof. Nuno Reis)

Aprovado na sua versão final em Conselho Pedagógico no dia 5 de Dezembro de 2012

A Presidente do Conselho Pedagógico _____
(Dra. Marina Simão)

Portela, 5 de Dezembro de 2012

A Diretora do Agrupamento, _____
(Dra. Marina Simão)

Anexos

Avaliação do Domínio dos Conhecimentos (2º e 3º Ciclos e Secundário):

- 1. Tipo de prova:** Escrita individual
- 2. Temas:** Do respetivo ano letivo
- 3. Duração:** 45 minutos
- 4. Material autorizado:** Material de escrita, caneta de tinta azul ou preta
- 5. Critérios Gerais de Correção** - Conhece, interpreta, analisa e relaciona os conceitos
- 6. Classificação Final:** “REVELA” / “NÃO REVELA” Conhecimentos
- 7. Calendarização**

1º Período: Realização da prova escrita individual

Preparação para a prova escrita individual (estratégias/instrumentos a definir pelo professor)
--

Recuperação: Para os alunos que Não Revelaram Conhecimentos

2º Período: Realização da prova escrita individual

1ª Prova (antes das reuniões intercalares)
--

2ª Prova (recuperação): Para os alunos que Não Revelaram Conhecimentos
--

3º Período: Realização da prova escrita individual

3ª Prova (recuperação): Para os alunos que Não Revelaram Conhecimentos
--

8. Avaliação

Só será realizado uma prova de recuperação ao(s) aluno(s) que não conseguirem a classificação de “REVELA”. Caso o aluno consiga a avaliação de “REVELA” em qualquer das provas, tem logo adquirido “**APTO**” nesta Domínio, prescindindo da elaboração de qualquer outra prova.

Nota: O não cumprimento das condições de realização implica o estar “**INAPTO**” no Domínio dos Conhecimentos.

Avaliação do Domínio dos Conhecimentos (2º e 3º Ciclos e Secundário):

1. Tipo de prova: Trabalho de grupo (pesquisar, *construir* e apresentar)

2. Temas: Do respetivo ano letivo

3. Definir 4/5 grupos de trabalho (durante o mês de Novembro)

4. Sorteio dos Temas por grupo:

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4

5. Condições de realização

5.1 Estrutura do trabalho:

1. Capa
2. Índice
3. Introdução (apresentação do tema/âmbito e estrutura do trabalho)
4. Desenvolvimento do trabalho /Corpo do Trabalho (indicar o responsável por cada parte)
5. Conclusão (síntese e utilidade do trabalho)
6. Bibliografia (livros, revistas, Internet ou outros)
7. Anexos (artigos de interesse e/ou complementares)

Atenção:

1. *A Introdução e Conclusão do trabalho é da responsabilidade do grupo, mas cada aluno é responsável por uma parte do trabalho.*
2. *Todos os elementos do grupo devem dominar a totalidade do trabalho, pois só no dia da apresentação à turma é sorteada a parte que cada um vai apresentar.*
3. *Devem citar sempre a fonte da qual retiram a informação.*

5.2 Normas de realização:

1. Trabalho em **Power Point**,
2. Máximo 20 slides

6. Calendarização

1º Período: Recolha bibliográfica e atribuição da responsabilidade de cada parte do trabalho, entre os elementos do grupo.

Entrega da 1ª versão

(sempre que possível enriquecer o trabalho com exemplos de situações ocorridas nas aulas de EF)

2º Período: Entrega do trabalho

Entrega da versão final

3º Período:

Apresentação à turma

7. Avaliação

7.1 Trabalho

7.2 Apresentação à Turma

Classificação Final: “REVELA” / “NÃO REVELA” Conhecimentos

Nota: O não cumprimento das condições de realização implica o estar **“INAPTO”** no Domínio dos Conhecimentos.