

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE BARROSELAS

BIÊNIO 2016 - 2018

ANO LETIVO 2017/2018

RESUMO DE CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

COMPONENTE DE **FORMAÇÃO SÓCIO - CULTURAL**

EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO (CEF) DE **OPERADOR DE INFORMÁTICA**

Certificação Escolar e Profissional **9.º Ano**

Qualificação **Nível 2 – Tipo 2**

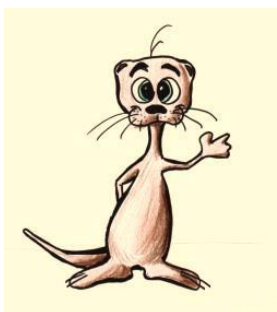
Docente: António Costa



ELENCO MODULAR /UNIDADE

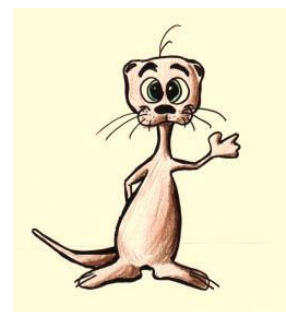
A carga horária semanal da disciplina é de 2 tempos de 45 minutos, lecionados numa aula de 90 minutos. Para este ano letivo a disciplina de Educação Física está organizada em 7 módulos/unidades.

MÓDULO /UNIDADE	DESIGNAÇÃO (OBRIGATORIOS)	DURAÇÃO DE REFERÊNCIA (TEMPOS)
A1	Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol	12
A2	Atletismo	12
A3	Outras Atividades Físicas Desportivas – Patinagem	10
A4	Atividades de Exploração da natureza – montanhismo	6
A5	Dança – Danças tradicionais	6
B	Aptidão Física	Ao longo do ano(8)
C2	Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física	6



		1º P	2º P	3º P
Disciplina	Semanas	14	13	7
	Aulas (45m)	28	26	11
	Módulos/Unidade	B; A1; A2	B; A3; C2; A4	B; A4; A5

RESUMO DOS CONTEÚDOS POR MÓDULO/UNIDADE



MÓDULO/UNIDADE A1 BASQUETEBOL	TEMPOS (45MIN)	SEMANAS
<p>O aluno:</p> <p>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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico táticas e às regras do jogo.</p> <p>4 - Em situação de <i>jogo 5 x 5</i>, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>4.1 - Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo:</p> <p>4.1.1 - Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço de jogo) da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional.</p> <p>4.1.2 - Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:</p> <p>4.1.2.1 - Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, desmarca-se garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.</p> <p>4.1.2.2 - Dribla progredindo rapidamente pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, procura, enquanto dribla, uma linha de passe que aproxime a bola do cesto.</p> <p>4.1.3 - Explora situações de 3 x 2 ou 2 x 1, conjugando as suas ações com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e utilizando a técnica de lançamento mais adequada à situação.</p> <p>4.2 - Se a equipa não finaliza rapidamente tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos dando</p>	12	6



continuidade às ações ofensivas da sua equipa:

4.2.1 - Sem posse de bola, conforme a posição dos companheiros e dos defesas e segundo o critério de maior ofensividade, desmarca-se abrindo linhas de passe:

- nos espaços aclarados pelas movimentações dos companheiros,
- em corte, para a bola ou para o cesto,
- aclarando em movimento rápido.

4.2.2 - Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:

4.2.2.1 - Desenquadra o seu adversário direto (1 x 1) para finalizar e, na impossibilidade de o fazer, mantém o drible ou passa a um companheiro em corte em posição mais ofensiva.

4.2.2.2 - Se a penetração em drible é interrompida pela ação de um defesa, e não tem condições favoráveis ao lançamento, passa rápido e oportunamente a um companheiro.

4.2.2.3 - Após passe, corta para o cesto para abrir nova linha de passe, repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola durante o seu movimento.

4.2.3 - Participa ativamente no ressalto ofensivo, sempre que há lançamento, procurando Recuperar a bola. Se a recupera, lança novamente se tem condição favorável, ou passa a um companheiro desmarcado para finalizar ou dar continuidade às ações ofensivas da sua equipa.

4.3 - Logo que perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto, colocando-se entre a linha da bola e o cesto, procurando recuperar a posse da bola ou dificultar as ações ofensivas:

4.3.1 - Na defesa do jogador com bola, coloca-se entre a bola e o cesto (enquadra-se), dificultando o passe, o drible e o lançamento.

4.3.2 - Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recupera o enquadramento defensivo.

4.3.3 - Na defesa do jogador sem bola, procura intercetar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe colocando-se entre o jogador e a bola.

4.3.4 - Se o companheiro é ultrapassado pelo seu adversário direto, ajuda-o tentando dificultar a ação ofensiva do atacante (entreajudado).

MÓDULO / UNIDADE A2 – GINÁSTICA

O aluno:

12

6



1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

2 - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

3 - Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.

4 A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:

4.1.- 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.

4.2 – 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.

4.3 - 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 gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.

5. - Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

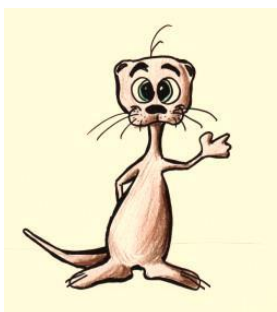
5.1 - Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.

5.2 – 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.

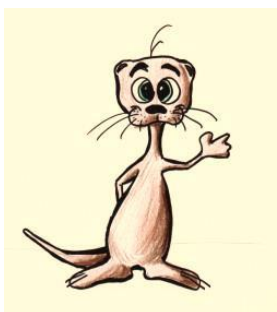
MÓDULO / UNIDADE A3 – OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – PATINAGEM

10

5



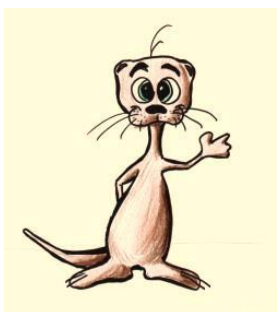
<p>. O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material. 2 - Realiza um percurso em patins e uma composição em pares e em trios, com música, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas entre as seguintes: <ul style="list-style-type: none"> 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. 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”). 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. 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. 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>MÓDULO / UNIDADE A4 – ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA - <u>MONTANHISMO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica. 2. Em percurso de marcha guiada, num passeio definido e acompanhado (pelo professor), em terreno irregular, desnivelado, com barreiras de difícil transposição ou intransponíveis: <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Marcha, salta, sobe e desce sem desequilíbrios nítidos, com receção ao solo equilibrada na 	6	3



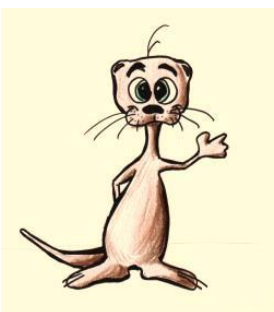
<p>transposição de obstáculos.</p> <p>2.2. Progride em andamento contínuo acompanhando o grupo, auxiliando os companheiros e mantendo as ligações imediatas.</p> <p>2.3. Cumpre as regras previamente estabelecidas: – não abandona o grupo; – comunica qualquer ocorrência (paragem necessária ou outra qualquer); – cuida do material que lhe foi distribuído e do seu próprio equipamento.</p> <p>3. Escala com apoio, em percursos de trepar de dificuldade variável, adotando a posição de escalada em sistema boulder - travessia:</p> <p>3.1. Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.</p> <p>3.2. Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.</p> <p>3.3. Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por acção dos braços, ligeiramente flectidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas presas e/ou em aderência.</p>		
<p>MÓDULO / UNIDADE A5 – DANÇA – DANÇAS TRADICIONAIS</p> <p>O aluno: Nível Elementar</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p>	<p>6</p>	<p>3</p>



2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem.
4. Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (passo gingão lateral, passo serrado, passo de malhão e passo tacão e bico), selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:
 - 4.1. Na Vai de Roda Siga a Roda:
 - 4.1.1. Acentua pouco o passo de malhão.
 - 4.1.2. Na primeira figura em passo de malhão, o par mantém-se voltado para o sentido inverso.
 - 4.1.3. Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se o passo de malhão e as Marias à frente.
 - 4.1.4. Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com passo de malhão.
 - 4.2. No Malhão Minhoto:
 - 4.2.1. Realiza o passo serrado descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo.
 - 4.2.2. Executa o passo de malhão da segunda figura em meio pivot, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda.
 - 4.3. No Tacão e Bico:
 - 4.3.1. No passo tacão e as com ação dos braços baixo-cima e seguindo o sentido do movimento



<p>com a cabeça.</p> <p>4.3.2. No passo gingão lateral oscila lateralmente o tronco baixo-cima.</p> <p>4.3.3. bico cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta.</p> <p>4.3.4. Executa o passo de galope lateral em meio pivot, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas</p>		
<p>MÓDULO / UNIDADE B – APTIDÃO FÍSICA</p> <p>O aluno realiza os seguintes testes de aptidão física:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para avaliar a resistência – Corrida da milha. 2. Para avaliar a força: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido. 2.2. O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). 2.3. O maior número possível (até aos 75) de flexões do tronco (até ao limite definido), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140º), com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). 3. Para avaliar a flexibilidade: 	<p>AO LONGO DO ANO</p>	<p>AO LONGO DO ANO</p>



<p>3.1. Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1”, alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF).</p> <p>3.2. Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço.</p>		
<p>MÓDULO / UNIDADE C2 – CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA</p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1 – Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>2 – Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e musculo-articular.</p> <p>3 – Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> – o sistema musculo-articular na contração muscular; – os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos; – o sistema nervoso no controlo do movimento. <p>4 – Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço e baixa</p>	<p>6</p>	<p>3</p>

percentagem de gordura corporal.

5 – Compreende as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.

