

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE BARROSELAS

BIÉNIO 2016 - 2018

ANO LETIVO 2016/2017

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**

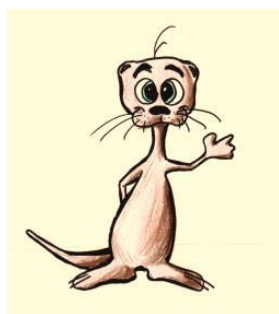
Qualificação **Nível 2 – Tipo 2**

Docente: Pedro Marques



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.



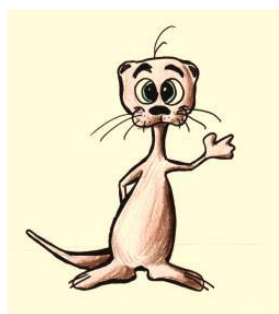
MÓDULO/ UNIDADE	DESIGNAÇÃO (OBRIGATÓRIOS)	DURAÇÃO DE REFERÊNCIA (TEMPOS)
A1	Jogos Desportivos Coletivos - Futebol	16
A2	Atletismo	16
A3	Outras Atividades Físicas Desportivas - Badminton	12
A4	Atividades de Exploração da natureza - Orientação	9
A5	Dança – Danças Tradicionais	8
B	Aptidão Física	Ao longo do ano
C2	Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física	6

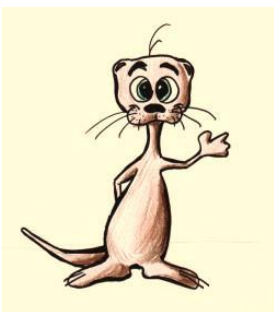
		1º P	2º P	3º P
Disciplina	Semanas	14	13	7
	Aulas (45m)	28	26	11
	Módulos/Unidade	B; A2; A3	B; A1; C2; A4	B; A4; A5

Docente: Pedro Marques

RESUMO DOS CONTEÚDOS POR MÓDULO/UNIDADE

MÓDULO/UNIDADE	TEMPOS (45MIN)	SEMANAS
<p>MÓDULO / UNIDADE A1 – JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - <u>FUTEBOL</u></p> <p><i>O aluno:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade. 2. <i>Em situação de exercício</i> (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e <i>situação de jogo de Futebol 4x4</i> (num espaço amplo), com guarda-redes: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação. 2.2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance. 2.3. Passa a um companheiro desmarcado. 2.4. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar. 2.5. Desmarca-se após o passe e, para se libertar do defensor, cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. 2.6. Na defesa, marca o adversário escolhido. 2.7. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 3. Realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) recepção de bola; b) remate; c) condução de bola; d) passe; e) desmarcação; f) marcação e, em <i>situação de exercício</i>; g) cabeceamento. 	16	8





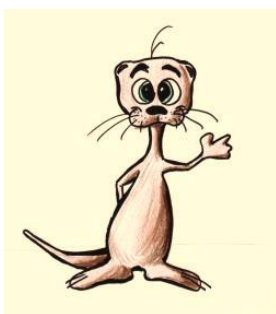
MÓDULO / UNIDADE A2 – ATLETISMO

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.
2. Efectua uma **corrida de velocidade** (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
3. Efectua uma **corrida de estafetas de 4x50 metros**, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Realiza uma **corrida** (curta distância), transpondo pequenos **obstáculos** (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.
5. **Salta em comprimento** com a **técnica de voo na passada**, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.
6. **Salta em altura** com **técnica de tesoura**, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.
7. **Lança a bola** (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção do lançamento).
8. **Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg**, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos,

16

8



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 braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

MÓDULO / UNIDADE A3 – OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS - BADMÍNTON

O aluno:

1. Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: **a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.**

2. **Coopera** com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), **batendo e devolvendo o volante**, evitando que este toque no chão:

2.1. Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.

2.2. **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.

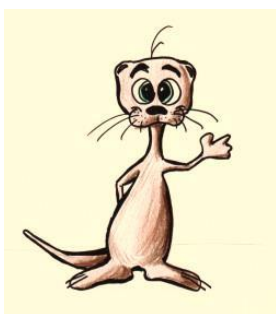
2.3. **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante.

2.4. **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando, corretamente, os seguintes tipos de batimentos:

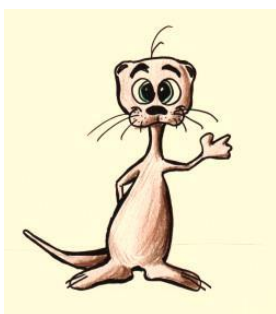
2.4.1. **Clear** - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

12

6



<p>2.4.2. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>3. Em situação de <i>exercício</i>, num campo de <i>Badminton</i>, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>		
<p align="center">MÓDULO / UNIDADE A4 – ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA - <u>ORIENTAÇÃO</u></p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (<i>croqui</i> ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>1.1. Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</p> <p>1.2. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</p> <p>1.3. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</p> <p>1.4. Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</p> <p>2. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.</p>	9	4,5
<p align="center">MÓDULO / UNIDADE A5 – DANÇA – <u>DANÇAS TRADICIONAIS</u></p> <p><i>O aluno:</i></p> <p>1. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas</p>	8	4



características, bem como as zonas geográficas a que pertencem.

2.1. No **Regadinho**:

2.1.1. Maria – gingar a bacia no **passo de passeio**.

2.1.2. Inicia o **passo saltado cruzado** com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.

2.1.3. Realiza o **passo saltado** com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.

2.2. No Sariquité:

2.2.1. Eleva os calcanhares à retaguarda no **passo corrido**, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.

2.2.2. Cruza atrás o calcanhar no **passo saltado lateral**, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.

2.2.3. Realiza os **rodopios** (individuais ou com o par) em passo de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.

MÓDULO / UNIDADE B – APTIDÃO FÍSICA

O aluno realiza os seguintes testes de aptidão física:

1. Para avaliar a resistência – Corrida da milha.
2. Para avaliar a força:

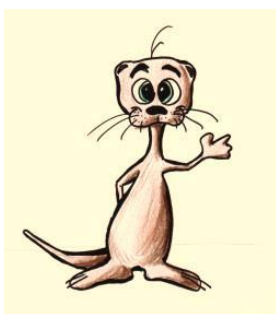
2.1. Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

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

**AO LONGO
DO ANO**

**AO LONGO
DO ANO**



<p>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).</p> <p>3. Para avaliar a flexibilidade:</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>6</p>	<p>3</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 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.

