



PLANIFICAÇÃO DA ÁREA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

3º Ciclo/Pré-Profissionalizante

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
<u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</u> <u>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</u> FUTEBOL – Nível Introdução FUTEBOL - Nível Elementar VOLEIBOL - Nível Introdução VOLEIBOL - Nível Elementar ANDEBOL - Nível Introdução ANDEBOL - Nível Elementar BASQUETEBOL - Nível Introdução BASQUETEBOL - Nível Elementar RUGBY – Nível Introdução RUGBY – Nível Elementar <u>GINÁSTICA</u>	<u>Domínio das Atividades Físicas</u> <u>7º Ano</u> 5 Níveis Introdução. <u>Norma de Aplicação</u> 1 Nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN 3 Níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes. <u>8º Ano</u> 6 Níveis Introdução. <u>Norma de Aplicação</u> 1 Nível de uma matéria do Subdomínio JDC 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN 4 Níveis de 4 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes. <u>9º Ano</u>	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - elaborar seqüências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - criar um objeto, texto ou solução, face a	Ao longo do ano letivo Ao longo do ano letivo	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)



GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução	6 Níveis: 5 Introdução e 1 elementar.	um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais.		
GINÁSTICA NO SOLO - Nível Elementar	<u>Norma de Aplicação</u>	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.		
GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução	2 Níveis de duas matérias do Subdomínio JDC 1 Nível de uma matéria do Subdomínio GIN 1 Nível do domínio ATL	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.		Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Elementar	2 Níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.		Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)
GINÁSTICA RÍTMICA - Nível Introdução			Ao longo do ano letivo	
GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Introdução				
GINÁSTICA ACROBÁTICA – Nível Elementar				Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
<u>ATLETISMO</u>				
ATLETISMO - Nível Introdução				
ATLETISMO - Nível Elementar				
<u>RAQUETES</u>				
BADMINTON - Nível Introdução				
BADMINTON - Nível Elementar				
<u>ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</u>				
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação;	Ao longo do ano letivo	Questionador e



ORIENTAÇÃO - Nível Introdução ORIENTAÇÃO - Nível Elementar ESCALADA – Nível Elementar <u>NATAÇÃO</u> NATAÇÃO – Nível Introdução NATAÇÃO – Nível Elementar <u>SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO</u> Alimentação saudável e o exercício físico Higiene <u>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</u> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo. • Resistência; • Força; • Velocidade; • Flexibilidade; • Destreza Geral.	<u>Domínio da Aptidão Física</u> Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.	- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que	Ao longo do ano letivo Ao longo do ano letivo Ao longo do ano letivo	Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
---	--	--	---	---



<u>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</u>	<u>Domínio dos Conhecimentos</u>	<u>impliquem, por parte do aluno:</u>		
Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares no seio dos quais se realizam atividades.	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. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. <u>Norma de Aplicação</u> O aluno realiza trabalho de grupo e/ou prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.	- conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Ao longo do ano letivo	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

- O Subdomínio da Ginástica (Ginástica Rítmica e Acrobática) e o domínio da Escalada, Badminton, Orientação e Rugby, apenas serão lecionadas se o professor entender que o nível da turma assim o permite e tem tempo para desenvolver as modalidades.
- A Natação, apenas poderá ser lecionada se as condições atmosféricas o permitirem.
- O conteúdo (Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3.º Ciclo) de cada uma das matérias encontra-se especificado em dois níveis:
«Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
«Elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- O docente de EF deve introduzir o «Nível Avançado» (Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3.º Ciclo) se considerar que os alunos estão aptos a aprender um nível mais exigente do programa.