

Educação Física no 1º Ciclo

2002/'03

EB23 de Taveiro

EB's - Ameal, Arzila, Ribeira, Taveiro e Vila Pouca



Finalidades da Educação Física no Ensino Básico

Visando a **Aptidão Física** na perspectiva de melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

- promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;
- alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório motor em trabalho muscular com estimulação variada, nas correspondentes variações de duração, e em tarefas de mobilidade geral e de coordenação.

Idade (anos)	M	6	7	8	9	11	13	14	15	16	17	18
Idade (anos)	F	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Aquisição / estabilização motoras												
Resistência aeróbia												
Resistência anaeróbia												
Força máxima												
Força rápida												
Força de resistência												
Velocidade												
Flexibilidade												

Promover a **formação de hábitos**, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e práticas sociais, no seio dos quais se desenvolve e dinamiza a Cultura Física, nomeadamente:

- de ética e espírito desportivo;
- de responsabilidade e cooperação;
- de consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas.

Promover a **aprendizagem das actividades físicas desportivas** nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa, respeitando os princípios éticos da actividade.

Promover a **aprendizagem das actividades físicas de expressão**, nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação.

Promover a aprendizagem de actividades de **exploração da natureza**, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica.

Promover a **aprendizagem dos jogos tradicionais**, associados à exploração e desenvolvimento das capacidades físicas do nosso povo.



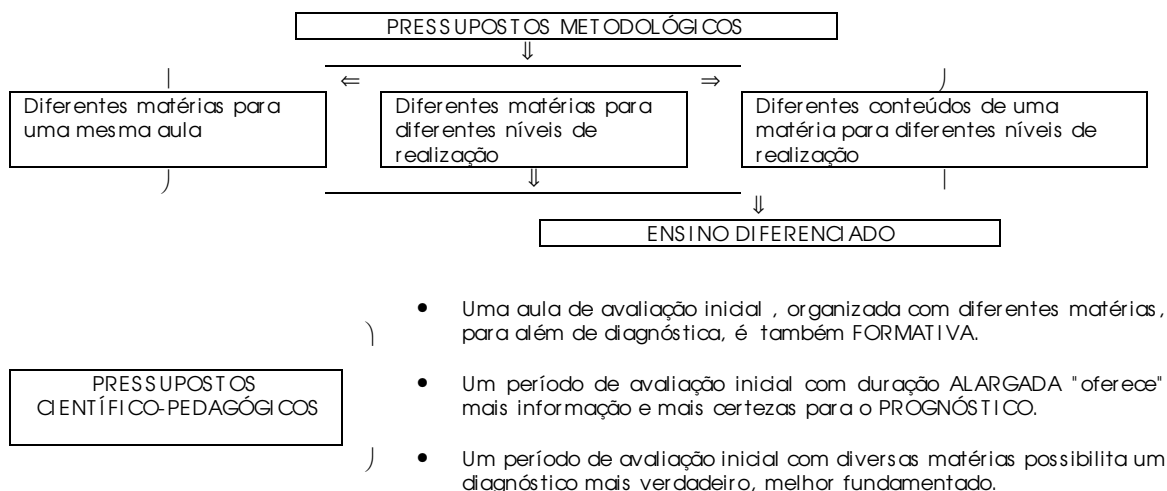
VANTAGENS DE UM MODELO DE ORGANIZAÇÃO COM DIFERENTES MATÉRIAS

- Rentabilização dos espaços existentes;
- Aumento do tempo na tarefa (ainda não há estudos que provem esta vantagem);
- Dilui a perspectiva de insucesso numa tarefa;
- Combate o vedetismo
- ...

CONSEQUÊNCIAS DE UMA APRENDIZAGEM QUE INCLUA VÁRIAS MATÉRIAS

- Facilita a motivação;
- Desenvolve o auto-controlo;
- Estimula a iniciativa individual dos alunos;
- Fomenta a cooperação - "ajudas";
- Aumenta a auto-responsabilização;

Aula Prática



ORGANIZAÇÃO DA AULA

- Iniciar a aula pela prática das "novidades" ou "principais habilidades" da aula anterior. Depois, introduzem-se as "novidades" ou as exigências (desafios) sobre as quais pretendemos centrar a actividade do aluno nesta aula (de preferência, "ligadas" às formas de actividade já conhecidas). Após a prática das actividades principais, pode conduzir-se a aula com exercícios de aplicação ou com a preparação dos alunos para a aula seguinte, através de formas simplificadas do que se irá realizar. Assim, além de se preparar os alunos, podem identificar-se as suas dificuldades e preparar decisões de organização e selecção de exercícios.
- Aproveitar a tendência das crianças para iniciarem a aula com grande intensidade, organizando situações mais simples, de aplicação do que já conhecem, deixando-os exercer esse esforço até ficarem disponíveis para as "novidades";
- Alternar actividades de movimentação mais global e intensa (incluindo corridas, por exemplo), com situações de maior controlo e precisão de movimentos ou mais dependentes da concentração (concurso de pontaria ou habilidades gímnicas de equilíbrio);



- Utilizar formas variadas de organização das situações (percursos, circuitos, vagas, etc, em jogos colectivos ou em pares, em concurso e em estafetas), para proporcionar qualidade e quantidade adequadas de prática aos alunos, considerando as suas necessidades de descoberta e/ou aperfeiçoamento e também as suas preferências;
- Decidir as condições materiais que determinam o tipo de situação e/ou a progressão dos alunos, para proporcionar a realização adequada e segura das tarefas motoras (altura dos aparelhos, distância entre aparelhos, dimensão e distância de alvos, dimensão e forma do espaço dedicado à situação, número de tentativas, frequência, etc.);
- Antecipar e evitar situações de saturação e conflito, mudando a actividade (mais tarde podemos voltar ao mesmo exercício). Por vezes, parece útil "sacrificar" mudanças planeadas de actividade, se observarmos que a turma se mantém motivada na prática de determinado jogo ou exercício. Então, podemos prolongar a situação, deixando que essa "preferência" seja explorada o mais e melhor possível pelas crianças;
- Diferenciar a actividade da turma, quando desejamos dar mais atenção aos alunos com mais dificuldades, propondo aos outros alunos situações que eles gostam e, principalmente, que conseguem realizar com autonomia. Organizar esses grupos de modo a evitar conflitos (levando os alunos "mais agitados" a participar com colegas que inibam conflitos ou comportamentos de desvio, ou apoiando a organização, etc).

Formas de organização:

Os Percursos	Os Circuitos
são uma forma de trabalho colectivo, onde o material disposto na sala de aula, permite aos alunos <u>uma evolução sucessiva nas diversas situações</u> . Leva o aluno a executar uma grande diversidade de situações;	diferem dos percursos, apenas porque o aluno repete durante um determinado tempo a mesma situação, juntamente com mais 3 ou 4 colegas. Após esse tempo, passará à situação seguinte; <u>Vantagens:</u> <ul style="list-style-type: none"> • ganho de tempo; • número de alunos restritos por situação; • a ajuda dentro do grupo é comum a todos; • facilita o controlo do esforço; • facilita a aprendizagem; • torna-se motivadora a forma de trabalho.
	Os mini-circuitos:
	servem para o estudo de um elemento técnico isolado mais complexo e vai reforçar os esquemas de acção, através do estudo em progressão dos elementos;

Para uma melhor organização das sessões de jogos

1.- Ter à disposição o maior número de jogos. Recomenda-se a organização de um ficheiro e sempre que haja um jogo de interesse transcrito no jornal, revista, livro, etc., juntá-lo à sua lista.

Deverão anotar-se **indicações valiosas**, como:

se é um jogo interior ou exterior; qual o número de jogadores; as regras essenciais; etc.

2. – Escolher os jogos de acordo com as características dos praticantes, do terreno e material à disposição. O clima é um factor que entra em linha de conta: para tempo frio, impõem-se jogos activos; ao contrário, com calor, recomendam-se jogos calmantes.



Certos jogos exigem um solo plano e sem obstáculos; outros, pelo contrário, em terreno variado. Se é possível praticar diversos jogos sobre um espaço reduzido, outros para serem bem sucedidos necessitam de terrenos com grandes dimensões.

3. – Preparar as sessões de jogos com antecedência. Não improvise, prepare-as cuidadosamente, recorrendo à documentação que possui. Qualquer omissão na explicação de um jogo é suficiente para o insucesso.

4. – Uma alternância de actividades calmas e jogos animados, que exigem uma certa preparação física bem como uma variedade de jogos, permitirão uma sessão que se desenrolará sem fadiga e aborrecimento.

In: GONÇALVES, C. (1990). *Desenvolvimento do jovem praticante*. Coimbra: DGD.

Normas gerais para dirigir os jogos

1. – Escolher os jogos conforme as possibilidades dos jogadores e capacidade fisiológica;
2. – Precisar as regras dos jogos a desenvolver e não perder muito tempo em explicações;
3. – Aproveitar, ao máximo, o espaço que se tem à disposição;
4. – Atender ao material de que se dispõe;
5. – Preparar os jogos de modo a diminuir o risco de acidente;
6. – Saber colocar-se de modo que possa ver todos os jogadores;
7. – Saber comandar. O comando compõe-se de duas partes: o Preparatório: chama a atenção e prepara a acção; o de Execução: faz agir. Exemplo: para dar a partida dum jogo de estafeta ou corrida, diz-se: "Atenção!...Partida"
8. – Conduzir os jogos com vivacidade numa atmosfera de optimismo e alegria.

In: GONÇALVES, C. (1990). *Desenvolvimento do jovem praticante*. Coimbra: DGD.

**ESTRUTURA e ORGANIZAÇÃO de uma AULA (Desportos Colectivos)**

1º - Informação do Objectivo da aula;

2º - Mobilização Funcional;

2.1. - Mobilização Articular.

2.2. - " Orgânica.

3º - Em todas as aulas um exercício com manejo de bola;

4º - Um exercício com conteúdo novo;

5º - Um pequeno jogo (que se pode fazer, ou não, consoante o tempo de aula);

6º - Um exercício de reunião de um conteúdo já leccionado;

7º - Situação de jogo mais prolongado (avaliações/interromper sempre que necessário; "se há pouco fazias em exercícios porque é que não fazes em jogo?");

8º - Coordenação/Lateralidade/Resistência/Sprint/Volta a andar;

9º - Exercícios:

de Força: Abdominais, ...

de Flexibilidade;

9º - Retorno à Calma;

Nota: O TEMPO TOTAL DE JOGO deve ser pelo menos 20% do Tempo da aula; Numa aula de 50' pelo menos 10'.

AValiação FORMATIVA e PROGRESSÃO DOS ALUNOS

- Na abordagem inicial de um jogo ou habilidades, ensaiar várias situações e escolher aquelas cujas regras são mais acessíveis (compreensíveis e fáceis de aplicar pelos alunos);

- Para que os alunos aprendam é necessário conciliar "novidade" e "repetição", privilegiando novas maneiras de realizar as mesmas habilidades ou aplicar regras já conhecidas em novas habilidades (regra de organização e/ou de execução). Isso garante a continuidade da actividade e a compreensão dos alunos, além de permitir repetir aspectos essenciais até que as crianças, com mais dificuldades, se aproximem do nível das mais hábeis;

- Para garantir a progressão dos alunos, cuidar primeiro da coordenação global dos movimentos, especialmente o ritmo, oportunidade e encaixe dos movimentos; depois, focar a aprendizagem nos pormenores de execução e, finalmente, quando os alunos conseguirem diferenciar e dominar esses pormenores, promover a aplicação em situações variadas, com a exigência de fazer sempre "bem feito";

- Para se decidir o que fazer e como fazer a seguir (avaliação formativa), considerar as fases indicadas e seguir o princípio referido atrás: escolher as formas de actividade que são acessíveis aos alunos com mais dificuldades e, para os outros, ser mais exigente quanto à perfeição na execução das habilidades, e à sua participação (cooperação, aplicação das regras).



REGRAS DE SEGURANÇA E MANUTENÇÃO DO MATERIAL

- Não mexas no material sem o professor te autorizar ! Pode acontecer algum acidente;
- Não espalhes o material no recinto desportivo;
- Quando passares a bola a um colega não envies pelo ar, mas sim, junto ao solo;
- Não te pendures nas tabelas;
- Não leves para as aulas objectos como relógios, pulseiras, fios, brincos, anéis, etc.;
- As meninas devem levar o cabelo apanhado;
- Não jogues as bolas de basquetebol com os pés. Estas são para se jogar com as mãos;
- Não te sentes em cima da bola.

Regulamento de Educação Física:

(...)



1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
Perícia e Manipulação <ul style="list-style-type: none"> • Bolas • Cordas • Arcos 		Ginástica	
28%	28%	24%	21%
Deslocamentos e Equilíbrios <ul style="list-style-type: none"> • Solo • Aparelhos • Patins 		Jogos <ul style="list-style-type: none"> • Colectivos c/ bola • Perseguição • Estafetas • Concursos • Raquetes • Luta 	
40%	37%	42%	45%
Jogos		Patinagem	
15%	18%	10%	10%
Actividades Rítmicas Expressivas			
7%	7%	14%	14%
Percursos na Natureza			
10%	10%	10%	10%

Quadro Sinóptico de Matérias (1º Ciclo) em percentagem



		1º Ano	2º Ano			3º Ano	4º Ano
Perícia e Manipulação		<p>Lançar em distância;</p> <p>Lançar em precisão (alvo fixo);</p> <p>Lançar-receber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - c/ as 2 mãos; - acima da cabeça; - perto do chão. <p>Receber a bola (2 mãos);</p> <p>Passar-receber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - c/ as 2 mãos; - "picado"; - "a pingar"; - "de peito" <p>Driblar em deslocamento.</p>	<p>Lançar em distância;</p> <p>Lançar em precisão (alvo móvel);</p> <p>Lançar-receber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - c/ as 2 mãos; - acima da cabeça; - perto do chão. <p>Passar-receber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - c/ as 2 mãos; - "picado"; - "a pingar"; - "de peito". <p>Driblar em deslocamento (alto e baixo).</p>	Jogos		<p>Lançamento da bola em distância;</p> <p>Jogos colectivos com bola.</p> <p>Passar em precisão;</p> <p>Recepção (2 mãos);</p> <p>Remate;</p> <p>Passe-recepção;</p> <p>Intercepção;</p> <p>Desmarcação;</p> <p>Esquivas;</p> <p>Fintas.</p>	<p>Lançamento da bola em distância;</p> <p>Jogos colectivos com bola.</p> <p>Recepção enquadramento;</p> <p>Passar em precisão;</p> <p>Recepção (2 mãos);</p> <p>Remate;</p> <p>Passe-recepção;</p> <p>Intercepção;</p> <p>Desmarcação;</p> <p>Esquivas;</p> <p>Fintas;</p> <p>Progressão com bola;</p> <p>Toques "Bitoque";</p> <p>Marcação;</p> <p>Paragem e rotação sobre um pé;</p> <p>Mudanças de direcção e velocidade.</p>
		<p>Pontapear em precisão;</p> <p>Pontapear em distância.</p>	<p>Pontapear em precisão;</p> <p>Pontapear em distância;</p> <p>Conduzir a bola c/ os pés;</p> <p>Receber e passar c/ os pés.</p>			<p>Futebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - remate; - condução de bola; - passe-recepção. 	<p>Futebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - recepção enquadramento; - remate; - condução de bola; - passe; - desmarcação; - adiantamento; - marcação;
		<p>Cabecear (balão lançado pelo companheiro).</p>	<p>Cabecear (balão lançado pelo companheiro).</p>			<p>Cabeceamento à baliza;</p> <p>Toques de sustentação (pés, coxa, cabeça).</p>	<p>Cabeceamento à baliza;</p> <p>Toques de sustentação (pés, coxa, cabeça).</p>
		<p>Sustentar um balão com toques (membros sup. E cabeça).</p>	<p>Sustentar um balão com toques (membros sup. E cabeça);</p> <p>Sustentar uma bola com toques com o companheiro (membros sup. e cabeça)</p>			<p>Toques de sustentação para um companheiro (mãos, antebraços, cabeça);</p> <p>Toques de sustentação: acima da cabeça (dedos).</p>	<p>Toques de sustentação em grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - antebraços (por baixo); - duas mãos por cima; <p>Toques de sustentação acima da cabeça (dedos).</p>
		<p>Sustentar uma bola com toques de raquetes (c/ e s/ ressaltos).</p>	<p>Sustentar uma bola com toques de raquetes;</p> <p>Bater a bola c/ uma mão acima da cabeça</p>			<p>Raquetes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsionar a bola e batê-la: acima da cabeça; - ao nível do joelho. - Batimento da bola à parede; - Devolução da bola c/ ressaltos numa zona. 	<p>Raquetes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsionar a bola e batê-la: acima da cabeça; - Batimento da bola à parede; - Devolução da bola ao companheiro c/ ressaltos numa zona.
				Ginástica			

Continua na próxima folha ...



... continuação da folha anterior.

	1º Ano	2º Ano		3º Ano	4º Ano
Perícia e Manipulação	<p>Rolar a bola nos membros inf. e sup.</p> <p>Rolar o arco no solo;</p> <p>Rodar (girar) o arco no solo, na vertical.</p>	<p>Rolar a bola nos membros inf. e sup.</p> <p>Rolar o arco no solo;</p> <p>Lançar e receber o arco na vertical (2 mãos);</p> <p>Passar por dentro do arco a rolar</p> <p>Saltar à corda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - no lugar; - em progressão. 		<p>Rolamento da bola no corpo.</p> <p>Lançamento do arco com inversão;</p> <p>Lançamento e recepção do arco na vertical;</p> <p>Lançamento do arco na horizontal e recepção dentro deste.</p>	<p>Rolamento da bola no corpo.</p> <p>Lançamento do arco na horizontal e recepção dentro deste.</p> <p>Rotação do arco no tronco.</p>
Deslocamentos e Equilíbrios	<p>Rastejar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ventral; - dorsal. <p>Deslocar-se em superfície reduzidas e elevadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - frente/trás; - lados. <p>Saltar sobre obstáculos de alt. e comp. diferentes.</p> <p>Saltar para plano superior c/ chamada.</p> <p>Saltar para plano superior. Cair voluntariamente, rolando.</p> <p>Rolar sobre si próprio;</p> <p>Cambalhota à frente (plano inclinado);</p> <p>Subir e descer o espaldar;</p> <p>Subir para plano superior.</p>	<p>Deslocar-se em superfície reduzidas e elevadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - frente/trás; - lados. <p>Transpor obstáculos sucessivos em corrida.</p> <p>Saltar para plano superior c/ chamada.</p> <p>Saltar para plano superior c/ figura ou volta no voo.</p> <p>Saltos de coelhos no solo.</p> <p>Cambalhota à frente;</p> <p>Cambalhota atrás c/ membros inf. afastados (plano inclinado)</p> <p>Subir, descer e deslocar-se lateralmente no espaldar (de frente);</p> <p>Subir para um plano superior;</p> <p>Subir e descer uma corda suspensa c/ nós;</p> <p>Subir e descer um plano inclinado pela tração dos braços.</p>	Ginástica	<p>Salto à corda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pés juntos; - pé coxinho. <p>Salto à corda movimentada pelos companheiros.</p> <p>Equilíbrio no banco sueco ou trave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posições estáticas; - marcha atrás; - marcha à frente; - marcha lateral; - voltas. <p>Salto de eixo por cima de um companheiro;</p> <p>Salto de coelho e de eixo no plinto;</p> <p>Salto de barreira.</p> <p>Cambalhota à frente c/ pernas afastadas (plano inclinado);</p> <p>Cambalhota à retaguarda c/ pernas afastadas;</p> <p>Subir e descer o espaldar e deslocar-se (de costas);</p> <p>Subir e descer uma corda suspensa sem nós;</p> <p>Subir para pino (pés no espaldar);</p> <p>Passagem por pino (apoio ventral no plinto)</p> <p>Pino de cabeça.</p>	<p>Salto à corda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pés juntos; - pé coxinho. <p>Salto à corda movimentada pelos companheiros.</p> <p>Posições de flexibilidade.</p> <p>Equilíbrio no banco sueco ou trave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posições estáticas; - marcha atrás; - marcha à frente; - marcha lateral; - voltas. - saltos simples. <p>Salto de coelho seguido de eixo no plinto;</p> <p>Salto de eixo no boque;</p> <p>Salto de barreira.</p> <p>Cambalhota à frente c/ pernas afastadas (plano inclinado);</p> <p>Cambalhota à retaguarda.</p> <p>Subir e descer o espaldar e deslocar-se (de costas);</p> <p>Subir e descer uma corda suspensa sem nós;</p> <p>Salto para apoio dos pés e mãos no espaldar.</p>

Continua na próxima folha ...



... continuação da folha anterior.

	1º Ano	2º Ano		3º Ano	4º Ano
Deslocamentos e Equilíbrios	S uspende e balançar na barra; D eslocar-se e suspender-se na barra.	S uspende e balançar na barra; D eslocar-se e suspender-se na barra; R olar à frente na barra; S altar em comprimento (chamada de zona elevada); S altar em altura para tocar no objecto.	Ginástica	R oda (cabeça do plinto); B alanços na barra e saída à retaguarda; R olamento à retaguarda (suspensão na barra); D eslocamento em suspensão na barra (pernas e mãos).	R oda (cabeça do plinto); B alanços na barra e saída à retaguarda; R olamento à retaguarda (suspensão na barra); D eslocamento em suspensão na barra (pernas e mãos).
			Jogos	S altar em comprimento; S alto em altura. C orrida de estafetas. J ogos de perseguição: - mudanças de direcção e velocidade; - fintas e esquivas; - paragem e rotação sobre um pé.	S altar em comprimento; S alto em altura. C orrida de estafetas. J ogos de perseguição (Rolha): - mudanças de direcção e velocidade; - fintas e esquivas; - paragem e rotação sobre um pé.
Deslocamentos e Equilíbrios	S obre patins: - marchar; - deslizar de cócoras, elevar-se e sentar-se; - deslizar num patim; - deslizar com impulso alternado; - agachar-se e cair. D eslizar sobre "skate": - "em prancha"; - sentado; - dois pés.	S obre patins: - marchar; - deslizar de cócoras, elevar-se e sentar-se; - deslizar num patim; - deslizar com impulso alternado; - agachar-se e cair. - curvar c/ pés paralelos; - Travar em "T". D eslizar sobre "skate": - "em prancha"; - sentado; - dois pés.	Patinagem	D esliza para a frente: - de cócoras; - c/ impulso alternado; - pés paralelos; - um pé; - afastando e juntando os pés; D eslize atrás: - de cócoras; - pés paralelos; - afastando e juntando os pés; Curvas: - pés paralelos; - c/ cruzamento de pernas (à frente) M eia volta T ravagens: - c/ travão; - em "T". D eslizar sobre skate: - c/ mudanças de direcção; - curvas.	D esliza para a frente: - de cócoras; - c/ impulso alternado; - pés paralelos; - um pé; - afastando e juntando os pés; D eslize atrás: - de cócoras; - pés paralelos; - afastando e juntando os pés; Curvas: - pés paralelos; - c/ cruzamento de pernas (à frente) M eia volta T ravagens: - c/ travão; - em "T". D eslizar sobre skate: - c/ mudanças de direcção; - curvas.

Continua na próxima folha ...



... continuação da folha anterior.

	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
Actividades Rítmicas Expressivas	<p>Marcha e corrida; Saltos em deslocamento; Saltos simples no lugar; Posições de equilíbrio (figuras).</p> <p>Marcar ritmos pelos apoios Orientar os movimentos em todas as direcções Combinar movimentos locomotores e não locomotores.</p>	<p>Marcha e corrida; Saltos em deslocamento; Saltos simples no lugar; Posições de equilíbrio (figuras); Voltas sobre os pés e outros apoios.</p> <p>Marcar ritmos pelos apoios Orientar os movimentos em todas as direcções Combinar movimentos locomotores e não locomotores. Acentuar estímulos musicais por movimentos locomotores e não locomotores Dissociar a acção dos segmentos corporais.</p>	<p>Marcha e corrida; Saltos em deslocamento; Saltos simples no lugar; Posições de equilíbrio (figuras); Voltas sobre os pés e outros apoios.</p> <p>Marcar ritmos pelos apoios; Orientar os movimentos em todas as direcções; Combinar movimentos locomotores e não locomotores; Acentuar estímulos musicais por movimentos locomotores e não locomotores; Dissociar a acção dos segmentos corporais. Seguir a evolução do grupo.</p>	<p>Marcha e corrida Saltos em deslocamento; Saltos simples no lugar Posições de equilíbrio (figuras); Voltas sobre os pés e outros apoios.</p> <p>Marcar ritmos pelos apoios; Orientar os movimentos em todas as direcções; Combinar movimentos locomotores e não locomotores; Acentuar estímulos musicais por movimentos locomotores e não locomotores; Dissociar a acção dos segmentos corporais. Seguir a evolução do grupo; Seguir/guiar a movimentação do companheiro; Frases de movimento.</p>
Percursos na Natureza	<p>Percursos na Natureza: - orientar-se; - correr; - marchar; - mudar de direcção; - saltar; - trepar; - equilibrar-se.</p>	<p>Percursos na Natureza: - orientar-se; - correr; - marchar; - mudar de direcção; - saltar; - trepar; - equilibrar-se.</p>	<p>Percursos na Natureza: - orientação; - des codificação de sinais; - corrida; - marcha; - mudanças de direcção; - saltos; - trepar; - equilíbrio.</p>	<p>Percursos na Natureza: - orientação; - des codificação de sinais; - corrida; - marcha; - mudanças de direcção; - saltos; - trepar; - equilíbrio.</p>



MATÉRIAS	5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano	10º Ano	11º e 12º Anos
Jogos	AØ						
Futebol	E	E	E	AØ	AØ	AØ	Desp. Colect.
Basquetebol		I \	E	E	AØ	AØ	
Voleibol	I \	E	E	E	AØ	AØ	Atletismo
Atletismo	I \	E	E	E AØ	AØ	AØ	
Patinagem	E	E	E				
Luta	I \	I \					
Dança	E	E	E	E	E	AØ	
Ginástica	solo E apar. E ritm I \ *	E E ritm I \ **	E E acr I \	E E acr I \	AØ AØ AØ	AØ	Ginástica
Andebol			I \	I \	E	AØ	
Raquetes			I \	E	E	AØ	Outras
Orientação			I \				
Jogos Tradicionais					I \ E	AØ	

Legenda : Introdução - I \
 Elementar - E
 Avançado - AØ

* (1 aparelho)

** (outro ap.)

MATÉRIAS NUCLEARES: são o conjunto de matérias que a generalidade das Escolas tem incluído nos seus "Planos de Actividades de Educação Física".

Ex: Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol.

MATÉRIAS ALTERNATIVAS: são opções facultativas feitas pelas Escolas, tendo em conta: as tradições, climatologia e condições geográficas.

GRAU DE ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS

1. **INTRODUÇÃO:** Habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a preparação base (fundamental);
2. **ELEMENTAR:** Diz respeito ao nível onde são descreminados os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter formal;
3. **AVANÇADO:** Estabelecem-se conteúdos e formas de participação a nível superior nas diferentes matérias que constituem o quadro da disciplina de Educação Física.

**Objectivos 1º e 2º anos***Objectivos comportamentais*

o aluno deve ser capaz. de...

Perícia 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 Equilíbrio

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.

Objectivos 3º ano- ginástica*Objectivos comportamentais*

o aluno deve ser capaz. de...

Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos.

- *rolamento à retaguarda*
 - repulsão dos braços na parte final
 - saída de pernas
- *rolamento à frente num plano inclinado*
 - saída com os membros inferiores afastados e em extensão
- *apoio facial invertido em três apoios*
 - tomar consciência da posição das mãos e da cabeça
 - colocação do peso do corpo sobre o apoios
 - alinhamento do tronco na vertical dos apoios
- *subida para apoio facial invertido em dois apoios*
 - colocar as mãos no solo à largura dos ombros
 - eleva a bacia à vertical
 - manter o olhar dirigido para as mãos
- *salto de eixo (transversalmente)*
 - corrida progressivamente acelerada
 - chamada a pés juntos
 - passar com os membros inferiores bem afastados
 - recepção no solo em equilíbrio
- *salto de coelho para plinto longitudinal*
 - corrida progressivamente acelerada
 - chamada a pés juntos
 - apoio na extremidade mais próxima
 - seguido de salto de eixo com apoio das mãos na outra extremidade
- *rolamento à frente num plano inclinado*



saída com os membros inferiores afastados e em extensão

- *posição de equilíbrio na trave baixa (ou banco sueco)*

equilíbrio estático

marchas: lateral, para trás e para a frente, e meia-pirueta

- *salto à corda em corrida e no local*

a pés juntos (e pé coxinho) com coordenação e fluidez de movimentos

- *salto à corda, movimentada pelos companheiros*

entrar e saindo sem lhe tocar

- *lançamento e recepção do arco*

na vertical

com cada uma das mãos

evitar que toque no solo

na horizontal

fazendo-o voltar para trás

seguido de salto para que o arco passe por entre os seus membros inferiores

agarralo atrás do corpo com uma das mãos

posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção

- *rolamento da bola sobre diferentes segmentos do corpo*

controlar o seu movimento pelo ajustamento das superfícies corporais.

- *roda, com apoio alternado das mãos na "cabeça" do plinto (transversal)*

passando as pernas o mais alto possível

com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés

Objectivos 4º ano- ginástica

Objectivos comportamentais

o aluno deve ser capaz, de...

- *rolamento à retaguarda*

com repulsão dos braços na fase final

saída com os pés juntos na direcção do ponto de partida

- *rolamento à frente num plano inclinado*

saída com os membros inferiores afastados e em extensão

- *subida para apoio facial invertido em dois apoios*

colocar as mãos no solo à largura dos ombros

eleva a bacia à vertical

manter o olhar dirigido para as mãos

- *posição de equilíbrio na trave baixa (ou banco sueco)*

equilíbrio estático

marchas: lateral, para trás e para a frente, e meia-pirueta

recepção equilibrada

- *salto de coelho para plinto longitudinal*

corrida progressivamente acelerada



chamada a pés juntos
apoio na extremidade mais próxima
seguido de salto de eixo com apoio das mãos na outra extremidade

- *salto de eixo*

corrida progressivamente acelerada
passar com a bacia elevada
membros inferiores bem afastados
recepção equilibrada

- *apoio facial invertido em três apoios*

tomar consciência da posição das mãos e da cabeça
- colocação do peso do corpo sobre o apoios
- alinhamento do tronco na vertical dos apoios

- *roda, com apoio alternado das mãos na "cabeça" do plinto (transversal)*

passando as pernas o mais alto possível
com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés

- *salto à corda em corrida e no local*

a pés juntos (e pé coxinho) com coordenação e fluidez de movimentos

- *salto à corda, movimentada pelos companheiros*

entrar e saindo sem lhe tocar

- *lançamento e recepção do arco*

na horizontal

posicionando-se para ficar dentro do arco na recepção

- *rolamento da bola sobre diferentes segmentos do corpo*

controlar o seu movimento pelo ajustamento das superfícies corporais.

- *rotação do arco à volta do corpo*

manter o movimento por ondulação do corpo

- *posições de flexibilidade variadas*

afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão
máxima inclinação do tronco
"mata-borrão"
etc.

**Objectivos 1.º e 2.º anos- Jogos Pré-Desportivos***Objectivos comportamentais*

o aluno deve ser capaz. de...

O aluno pratica jogos infantis seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos, designadamente:

- posição de equilíbrio;
- deslocamentos em corrida com "fintas" e "mudanças de direcção" e de velocidade.
- combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas.
- lançamentos de precisão e à distância.
- pontapés de precisão e à distância.

Objectivos Sócio-afectivo

o aluno deve ser capaz. de...

cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios;
participa nas aulas com empenho;
respeita as regras do jogo.

Objectivos Cognitivos

o aluno deve ser capaz. de...

conhecer e saber as regras do jogo;
saber o nome dos aparelhos que manipula



Os jogos educativos de equipa e as relações de comunicação

Nível	Interacção Fundamental	Características	Exemplo
1	Só com os opositores	Sem objectos Espaço de jogo: não definido e comum às equipas; Noção de equipa: somatório das ações individuais; Oposição: Directa entre os elementos das equipas; Cooperação: Níveis primários ou não existentes	Muro Chinês Gavião Feiticeira
2	Com opositores Com os objectos	Com objectos Espaço de jogo: Não definido e comum ou próprio para cada equipa; Noção de equipa: Ainda resulta do somatório das ações individuais; Oposição: Directa ou através do desempenho da tarefa; Cooperação: Começa a ser necessária apesar de não ser fundamental.	Barra do Lenço Roldana Mata Sentado
3	Com os opositores Com os objectos Com o espaço de jogo	Com objectos, campos definidos e sem contacto entre as equipas Espaço de jogo: Próprio para cada equipa; Noção de equipa: Cada vez mais desenvolvida; Oposição: Não directa mas através do objecto de jogo; Cooperação: Necessária para atingir o objectivo.	Bola Rolada Mata Bola Voadora
4	Com os opositores Com os objectos Com o espaço de jogo Com os colegas	Com objectos, campos definidos e sem contacto entre as equipas Espaço de jogo: Comum às duas equipas; Noção de equipa: Forma acabada dos jogos de equipa; Oposição: Directa entre os vários elementos da equipa; Cooperação: Fundamental para atingir o objectivo.	Passes Bola ao capitão Futebol

In: Revista O Professor (1997), n.º 58, III Série, Dezembro, pp4-11.



« « Resumo » » »

Nível	Interação Fundamental Características	Exemplo
1	<ul style="list-style-type: none"> - Adversário - Sem objecto 	Muro Chinês Gavião Feiticeira
2	<ul style="list-style-type: none"> - Adversário - Com Objecto 	Barra do Lenço Roldana Mata Sentado
3	<ul style="list-style-type: none"> - Adversário - Objecto - Espaço de jogo (campo definido) - Sem contacto entre as equipas 	Bola Rolada Mata Bola Voadora
4	<ul style="list-style-type: none"> - Adversário - Objecto - Espaço de jogo - Com contacto entre as equipas 	Passes Bola ao capitão Futebol

Objectivos 3º ano– Jogos Pré-Desportivos

Objectivos comportamentais

o aluno deve ser capaz. de...

- *jogo : de passes, bola ao capitão, bola ao fundo*
 respeita o limite dos apoios
 recebe a bola activamente com as duas mãos
- *jogo do mata*
 cria linhas de passe para receber a bola
 optar por interceptar o passe ou esquivar-se

Objectivos Sócio-Afectivos

o aluno deve ser capaz. de...

cooperar com os companheiros procurando realizar as acções favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo
 o aluno trata os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física

**Objectivos 4º ano– Jogos Pré-Desportivos***Objectivos comportamentais*

O aluno nos Jogos Colectivos com bola, tais como:

Jogos de passes, Bola ao capitão, Bola ao poste, Bola no fundo, age em conformidade com a situação:

recebe a bola com as duas mãos

enquadra-se ofensivamente e passa

utiliza fintas de passe e rotação sobre um pé

desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passes, fintando o seu adversário directo

marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola

Objectivos Sócio-Afectivos

o aluno deve ser capaz de...

cooperar com os companheiros procurando realizar as acções favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo

o aluno trata os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física


Objectivos 3º ano- Futebol
Objectivos comportamentais

o aluno deve ser capaz. de...

- *conduz a bola progredindo para a baliza*
com pequenos toques da parte interna e externa dos pés
manter a bola controlada
e rematar acertando na baliza
- *passa e recebe*
com a parte interna dos pés
- *pontapeia (parado e/ou em movimento)*
com a parte antero-posterior do pé
colocar correctamente o apoio
trajectória alta e comprida

Objectivos 4º ano- Futebol
Objectivos comportamentais

o aluno deve ser capaz. de...

- *pontaria (parado e/ou em movimento)*
com a parte antero-posterior do pé
colocar correctamente o apoio
trajectória alta e comprida
- *situação (3x1 ou 5x2), com guarda-redes*

Receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:

- rematar, se tem a baliza ao seu alcance
- passar a um companheiro desmarcado
- conduzir a bola na direcção da baliza, para rematar ou passar

Na defesa marcar o adversário escolhido

***Algumas considerações metodológicas e didáticas***

- **Domínio e o controle da bola são uma pura questão de tacto. São “capacidades” que se adquirem somente à força da repetição.**
- Repetir o mesmo tipo de movimento tantas vezes quantas haja necessidade, até que seja executado correctamente do ponto de vista técnico. O gesto, a técnica, repetir-se-ão constantemente, mas escolhendo em cada repetição um exercício diferente.

Organização geral**Nos exercícios individuais:**

- Uma bola para cada aluno. Os alunos sem bola realizam resistência aeróbia, exercícios de flexibilidade, (...);
- Ao sinal do professor, os alunos trocam de actividade; as bolas são deixadas imobilizadas;

Nos exercícios de grupo:

- O elemento do grupo que deixar “fugir” a bola é que a vai buscar.
- Nos exercícios em deslocamento, dividir a turma em 4 grupos. Dispô-los em 4 filas ao longo da linha lateral (mais comprida, por isso, mais espaço entre as filas). Ao sinal do prof. executar o exercício até à linha lateral à sua frente. Regressar pela linha do fundo, sempre fora do campo, trazendo a bola na mão.

**Jogo Anárquico*****Que características?***

- Dificuldades no domínio corporal (motricidade a um nível primário: correr, saltar,...);
- Dificuldades no domínio da sóciomotricidade: AGLOMERAÇÃO (jogar sozinho);
- Dificuldades no conhecimento e compreensão dos objectivos do jogo:
 - Não há progressão no terreno;
 - Poucos remates;
 - O jogo desenrola-se normalmente na zona central do espaço de jogo;
 - Falta de iniciativa de trabalhar para receber (é preferível berrar pela bola);
 - Violações às regras do jogo.

Que fazer?

Problemas para resolver:

- Desenvolvimento da motricidade geral;
- Aglomeração;
- Noção de atacante/defensor;
- Progressão no terreno de jogo e progressão da bola.

Como fazer?

A partir de jogos de organização e estrutura simples vamos desenvolver a formação corporal multilateral (desenvolvimento da motricidade) dando ênfase em aspectos como:

- Terreno a ocupar; Objectivo a atingir ou a defender; Bola; Regulamento; Companheiros; Adversários.



Estratégias para evitar a aglomeração

a) Os cinco passes nas zonas

Objectivo	Este jogo visa a criar automatismos de passe e recepção, e dar consciência aos jogadores do comportamento a ter em presença de um adversário. Por outro lado, visa impedir a concentração dos alunos em torno da bola e favorecer uma ocupação mais racional do espaço de jogo.
Material	1 bola de futebol, 12 coletes de cor.
Organização	O terreno de jogo será dividido em quatro zonas; em cada uma estarão três pares de adversários.
Exerácio	Efectuar cinco passes consecutivos entre companheiros de zonas diferentes num dado sentido (5 passes marca um ponto). A bola não pode ser reenviada para a zona de onde veio e dentro da mesma zona os companheiros podem fazer mais que um passe, mas este não conta para a contagem dos cinco passes. Devem-se proibir e sancionar os contactos intencionais (empurrões, toques na tibia, rasteiras, etc.), sendo a falta cometida pela equipa em posse de bola sancionada com a perda da mesma. As faltas cometidas pelos jogadores da outra equipa implicam a paragem do jogo e a soma de mais um passe à equipa de posse de bola, que continua em seu poder no reinício do jogo. Vence a equipa que no tempo previamente estabelecido obtiver o maior número de pontos.

Estratégias para desenvolver a noção de atacante/defensor

a) Os atacantes e os defensores

Objectivo	Consciencializar quem defende e que ataca
Material	1 bola de futebol, 2 balizas, 7 coletes de cor
Organização	Duas equipas de 7 elementos
Exerácio	As equipas correm lentamente pelo terreno de jogo ocupando a maior área possível. Quando o professor passar a bola a um dos alunos, que se imobilizará com ela, fazendo a sua equipa reconhecer-se como atacante. (....)

!!! Falta actualizar esta folha !!!

Estratégias para evitar a aglomeração

• Os cinco passes;

2 equipas; 1 bola.

O objectivo é fazer 5 passes consecutivos entre companheiros; 5 passes marca 1 ponto.

Proibir e sancionar os contactos intencionais (principalmente nas mãos).

• Dois contra um;

3 elementos; 1 bola.

O objectivo é fazer 5 passes consecutivos, mas só há um defesa para cada 2 jogadores de ataque.

Sempre que a bola sai pela linha lateral ou é interceptada, invertem-se os papéis, isto é, sai um atacante e entra um defesa.

**Estratégias para desenvolver noção de atacante/ defensor**

- **Atacantes e os defensores:**

Objectivos: consciencializar de quem defende e de quem ataca;

Organização: duas equipas;

Exercício: as equipas correm lentamente pelo terreno de jogo ocupando a maior área possível. Quando o professor passa a bola a um dos alunos, que se imobilizará com ela, fazendo a sua equipa reconhecer-se como atacante. Atacam a baliza adversária, através de passes sucessivos até ao momento do remate. A outra equipa reconhecendo-se defensora imobilizar-se-á não fazendo oposição.

- **O Homem a Homem:**

Objectivos: idem, anterior;

Organização: duas equipas;

Exercício: definir qual o adversário a marcar directamente é o primeiro passo;

Não é permitido a intercepção da bola a não ser ao adversário directo. Quando o aluno falhar na sua missão ou cometer alguma infração é substituído.

Estratégias para desenvolver a progressão no terreno e a progressão da bola

- **O jogador por zonas (bola ao capitão):**

Objectivos: este jogo visa a aquisição da capacidade de progredir no terreno de jogo de um modo racional em direcção a um alvo/objectivo;

Organização: 2 equipas com 7 elementos cada;

Material: 1 bola, 2 balizas, 7 coletes de cor;

Exercício: a noção elementar de alvo/objectivo é aqui representada por um companheiro em direcção ao qual se orienta o jogo de passes para marcar ponto;

São proibidos os contactos e infrações.

- **Futebol sem bola:**

Objectivos: idem, anterior;

Organização: 1 Gr, 4 defesas e 4 atacantes = 9 alunos;

Nota: Tolerar as faltas técnicas e não as faltas por contacto.

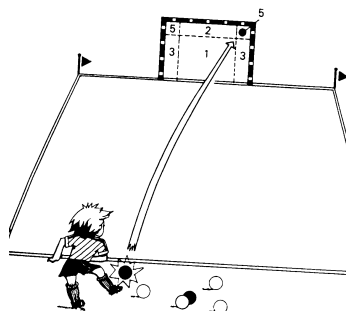
- **Futebol com 3 bolas:**

Objectivos: evitar a divisão da equipa ou da turma em fortes e fracos, evitar a monopolização da bola pelo aluno com um nível de prestação mais elevada.

Os jogos educativos de equipa e as relações de comunicação



Figura

**Descrição -**

Considerando um espaço de 9x9 metros colocar a baliza de andebol. Colocado de fora no lado contrário à baliza, procurar introduzir ou fazer tocar a bola nos espaços/alvos 1, 2, 3, 5, num total de 5 tentativas.

CrITÉRIOS -

Procurar obter o máximo de pontos, rematando sempre detrás da linha de 9 metros.

- cc1 (Adoptar a P.B.)
- cc2 (O movimento de pontapear deve-se iniciar na articulação da coxa)
- cc3 (articulação tíbio-társica deve estar imóvel)

Penalizações

S - se cumpriu com a c.c. **N** - se não cumpriu as c.c.

Jogo Anárquico - resumo

- **Características:**

1. Aglomeração dos jogadores;
2. Atacantes sem bola ficam estáticos;
3. Grande gritaria (é melhor gritar do que trabalhar para receber);
4. Situação de grande número de faltas (violação das regras);
5. Ausência das fases de jogo (transposição defesa/ataque e vice versa).

- **Estratégias para combater o jogo anárquico**

2. Definir a prioridade do passe, se necessário limitar o número de toques na bola;
3. Responsabilizar os alunos (defesa H/H)
4. Arranjar critérios de substituição: só podem dar 3 toques (não cumpre, sai do jogo – responsabiliza mais).

- **Aprendizagem da técnica passa pelo objecto do jogo**

2. Reconhecimento do seu tamanho, forma, textura, peso, capacidade de ressaltar no solo.

- **Para evitar a aglomeração**

- Os cinco passes nas zonas;
- 2 contra 1;
- (...).

- **Para desenvolver noção de atacante / defensor**

- Os atacantes e os defensores;
- Homem a Homem.

- **Para desenvolver a progressão no terreno e a progressão da bola**

- O jogador por zonas (bola ao capitão);
- Futebol fronteira;
- Futebol com três bolas;
- Progressão à distância de passe.

**Posição Base e Controle e Manejo de Bola**

- **Posição base**
- Componentes críticas
- Vantagens
- Formas de treino da posição base
- **Controle e manejo da bola (exercícios)**
- no solo
- com o peito do pé
- com a coxa
- com a cabeça
- mistos
- com oposição
- em deslocamento

Passe e Recepção

- **Passe & Recepção**
- Análise gestual
- Erros mais comuns

Variáveis do passe e recepção

Remate

- Análise motora
- Variáveis do remate
- Cabeceamento

Condução da bola, fintas e simulações

- Adotar a posição base
- Tocar a bola c/ equilíbrio e no espaço motor
- Concentrar a atenção sobre os defesas e sobre os colegas mais próximos
- Saber utilizar c/ propósito as fintas e reagir aos pontos fracos do(s) defesa(s) (desequilíbrios, desenquadramentos)
- **Variáveis da condução da bola e drible**
- Parado ou em deslocamentos
- C/ ou s/ oposição (proximidade da oposição e/ ou agressividade)
- Fase do jogo
- Aglomeração em torno da bola
- Velocidade de deslocamento
- 2º e 3º Cdo...

Estruturas táticas: passe penetração, triangulação, fixação, passe corte, desmarcação, aclaramento. Fases do Jogo.

**Objectivos 3º ano– Atletismo***Objectivos comportamentais*

o aluno deve ser capaz. de...

- *salto em comprimento*

corrida de balanço em aceleração progressiva
chamada a um pé numa zona
recepção a dois pés

- *salto em altura - "tesoura"*

corrida de balanço em aceleração progressiva
chamada a um pé
recepção equilibrada

- *lança a bola (tipo ténis)*

"armar o membro superior em extensão, à retaguarda

- *estafeta*

realiza o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança

Objectivos 4º ano– Atletismo*Objectivos comportamentais*

o aluno deve ser capaz. de...

- *salto em comprimento*

corrida de balanço em aceleração progressiva
chamada a um pé numa zona
recepção a dois pés

- *salto em altura - "tesoura"*

corrida de balanço em aceleração progressiva
chamada a um pé
recepção equilibrada

- *lança a bola (tipo ténis)*

"armar o membro superior em extensão, à retaguarda

- *estafeta*

realiza o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança



Tabela (segundo Pahke/Peters) - (distância percorrida e avaliação qualitativa)

MENINOS

Idade	Bom	Suficiente	Insuficiente
7	mais de 2600	2600-2200	menos de 2200
8	mais de 2800	2800-2300	menos de 2300
9	mais de 3000	3000-2400	menos de 2400
10	mais de 3200	3200-2600	menos de 2600
11	mais de 3300	3300-2700	menos de 2700
12	mais de 3400	3400-2800	menos de 2800
13	mais de 3500	3500-2900	menos de 2900

MENINAS

Idade	Bom	Suficiente	Insuficiente
7	mais de 2300	2300-2000	menos de 2000
8	mais de 2400	2400-2100	menos de 2100
9	mais de 2600	2600-2300	menos de 2300
10	mais de 2800	2800-2400	menos de 2400
11	mais de 3000	3000-2500	menos de 2500
12	mais de 3100	3100-2600	menos de 2600
13	mais de 3200	3200-2700	menos de 2700

Referências:

BAGANHA, Augusto e Outros - Tabelas Nacionais de Avaliação da Condição Física (13-17 anos Masculino e Feminino), Divisão de Estudos e Investigação, Instituto Nacional dos Desportos.

BARREIROS, M. Luísa Melo e Francisco - Fundamentos e Técnicas de Avaliação em Educação Física, U.T.L. - I.S.E.F., 1980.

- CARVALHO, Afonso de - Capacidades Motoras - elementos fundamentais do rendimento desportivo, Treino Desportivo, Publicação da Direção-Geral dos Desportos, nº 5, Setembro, 1987, pag.30.



Avaliação bio métrica

Em primeiro lugar definir um protocolo:

Em que altura temporal vou fazer o teste ?

Em que altura do dia : de manhã ou à tarde?

Que instrumentos possuo ?

(...)

Pesos e alturas médias para crianças dos 7 aos 14 anos

Rapazes			Raparigas		
Idade	Altura cm	Peso Kg	Idade	Altura cm	Peso Kg
7	124	24.5	7	122	23.7
7 ½	127	26.9	7 ½	125	25.0
8	130	27.3	8	128	26.4
8 ½	133	28.6	8 ½	130	27.7
9	135	29.9	9	133	28.4
9 ½	138	31.3	9 ½	136	30.4
10	140	32.6	10	138	31.9
10 ½	142	33.9	10 ½	141	33.8
11	144	35.2	11	144	35.7
11 ½	147	36.7	11 ½	148	37.7
12	149	38.3	12	151	39.8
12 ½	152	40.2	12 ½	154	42.4
13	155	42.2	13	157	44.9
13 ½	159	45.5	13 ½	158	47.0
14	162	48.8	14	159	49.2

Nota: Os valores deste quadro são valores médios que podem variar entre +/- 5cm ou Kg

Referências

- ROMÃO, João Caldeira Romão - Aprender, Desenvolver, Aplicar - 2º Ciclo- 6º Ano, Edições A.S.A., 1993, pg.14.



Avaliação das habilidades motoras

Determinar a **IDADE MOTORA DE CADA ALUNO** - Testes de habilidade motora geral ((1), pag.-83), bateria Ozeretski, esta bateria é aplicável a indivíduos entre os 4 e os 16 anos, consistia em 6 provas que apreciavam os seguintes traços:

- a) Coordenação estática
- b) Coordenação dinâmica das mãos
- c) Coordenação dinâmica dos membros inferiores
- d) Rapidez de movimentos
- e) Correção dos movimentos simultâneos
- f) Sindinésias

Nota: procurar estes testes na bibliografia do livro ((1), pag.-94 e 95).

Avaliação da condição física

- A) AGILIDADE - 4 x 10 metros
- B) FLEXIBILIDADE DA COLUMNA - Flexão do tronco à frente
- C) FORÇA MÉDIA - Flexões abdominais
- D) FORÇA INFERIOR - Salto em comprimento sem balanço
- E) RESISTÊNCIA

• FICHAS DE OBSERVAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

TESTE DE FORÇA INFERIOR - POTÊNCIA HORIZONTAL

data:					
Alunos	1º salto	2º salto	1º salto	2º salto	resultado

Avaliação das condutas sócio afectivos

• TESTE SOCIOMÉTRICO E DE PERCEPÇÃO SOCIOMÉTRICA

1. Quais são, dos teus colegas de turma, aqueles com quem gostarias de formar equipa para jogares nas aulas de E.F.?
2. Quais são, dos teus colegas de turma, aqueles que gostarias de convidar para o teu aniversário?
3. . Quais são, dos teus colegas de turma, aqueles que não escolherias para nenhuma das actividades propostas nas duas perguntas anteriores?
4. Quem pensas que te escolheria para qualquer destas actividades?
5. Quem pensas que não te escolheria?

• RESULTADOS

AVALIAÇÃO DAS CONDUTAS SÓCIO-AFFECTIVAS
- TESTE SOCIOMÉTRICO

TURMA	NOMES DOS ALUNOS MAIS REGEITADOS	N= ALUNOS/ REGEITADOS
--------------	---	------------------------------

BIBLIOGRAFIA

- .BAGANHA, Augusto e Outros, Tabelas Nacionais de Avaliação da Condição Física (13-17 anos Masculino e Feminino), Divisão de Estudos e investigação, Instituto Nacional dos Desportos.

- BARREIROS, M. Luísa Melo e Francisco - Fundamentos e Técnicas de Avaliação em Educação Física, U.T.L. - I.S.E.F., 1980 (1).