

## DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### **Competências essenciais - 5º Ano**

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios , quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e as falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.
- Conhece a história dos jogos, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as suas principais regras.
- Conhece e aplica os cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- Conhece os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da aptidão física

### **ATLETISMO:**

- Efectua uma corrida de velocidade (40m) com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima e termina sem desaceleração nítida;
- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço sem desaceleração e impulsão numa zona chamada;
- Salta em altura com técnica de tesoura com apoio activo e extensão completa da perna de impulsão numa zona de chamada;
- Lança a bola dando três passadas de balanço em aceleração progressiva com o membro superior flectido e o cotovelo mais alto que o ombro.

### **LUTA:**

- Desequilibra o adversário, evitando o mesmo esforço por parte dele;
- No solo, coloca o adversário de costas no tapete evitando o mesmo por parte dele;
- Realiza deslocamentos em pé e no solo de forma equilibrada e rápida;
- Mantém o enquadramento frontal com o adversário;
- No solo, usa o peso do corpo para controlar o adversário.

### **GINÁSTICA:**

- Executa o enrolamento à frente terminando na mesma direcção do ponto de partida e em equilíbrio;
- Executa o enrolamento à retaguarda terminando na mesma direcção do ponto de partida e em equilíbrio;
- Executa a posição facial invertida com três apoios com alinhamento dos segmentos do corpo mantendo o equilíbrio;
- No minitrampolim após corrida de balanço realiza o salto em extensão ("vela") colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

### **JOGOS:**

Nos diversos Jogos, o aluno age em conformidade com a situação:

- recebe a bola com as duas mãos;
- desmarca-se para receber a bola;
- dribla para ultrapassar o adversário directo;
- marca o adversário ;
- enquadra-se com o espaço e colegas.

### **VOLEIBOL:**

Em situação de exercício com a rede a aproximadamente 2m de altura:

- serve por baixo a uma distância de 3 a 4,5 m da rede colocando a bola conforme a indicação;
- como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola com as duas mãos ou em manchete.

### **FUTEBOL:**

Em situação de jogo 3 x 3, num campo de 20 x 15m:

- a) recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:
  - remata se tem a baliza ao seu alcance;
  - passa a um colega e desmarca-se para a baliza ;
  - conduz a bola de preferência para rematar ou passar;
- b) Logo que perde a posse da bola marca o adversário directo procurando dificultar a acção ofensiva.

### **RAGUEBI:**

Em situação de jogo 5x5 a 7x7:

a) na posse da bola,

- enquadra-se ofensivamente;
- utiliza técnicas de evasão ou repulsão;
- passa a bola com oportunidade quando não pode avançar;

b) Logo que perde a posse da bola marca o adversário directo procurando dificultar a acção ofensiva.

DISCIPLINA DE **EDUCAÇÃO FÍSICA****Competências essenciais - 6º Ano**

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios , quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e as falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.
- Conhece a história dos jogos, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as suas principais regras.
- Conhece e aplica os cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- Conhece os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da aptidão física.

**ATLETISMO:**

- Efectua uma corrida de estafetas ( 4 x 50m ) recebendo o testemunho com controlo visual e em movimento;
- Realiza uma corrida curta transpondo pequenos obstáculos combinando com fluidez a coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção;
- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, através de apoios activos e com extensão completa do m. inferior;
- Lança de lado e sem balanço, o peso de 2kg / 3kg apoiado 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, finalizando com o empurrar do peso para a frente e para cima.

**LUTA :**

- Desequilibra o adversário, evitando o mesmo esforço por parte dele;
- No solo, coloca o adversário de costas no tapete evitando o mesmo por parte dele;
- Realiza deslocamentos em pé e no solo de forma equilibrada e rápida;
- Mantém o enquadramento frontal com o adversário;
- No solo, usa o peso do corpo para controlar o adversário.

**GINÁSTICA:**

- Executa o enrolamento à frente terminando na mesma direcção do ponto de partida e em equilíbrio;
- Executa o enrolamento à retaguarda terminando na mesma direcção do ponto de partida e em equilíbrio;
- Executa a posição facial invertida com dois apoios com alinhamento dos segmentos do corpo mantendo o equilíbrio;
- No minitrampolim após corrida de balanço realiza o salto em extensão ("vela") colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

**VOLEIBOL:**

Em situação de 2x2, num campo 4,5 x 3m com a rede aproximadamente a 2m:

- serve por baixo, colocando a bola em profundidade no campo oposto;
- Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos ( de acordo com a trajectória da bola ) tentando dar continuidade às acções da sua equipa.

**FUTEBOL:**

Em situação de jogo 3 x 3, num campo de 20 x 15m:

- a) recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:
  - remata se tem a baliza ao seu alcance;
  - passa a um colega e desmarca-se para a baliza ;
  - conduz a bola de preferência para rematar ou passar;
- b) Logo que perde a posse da bola marca o adversário directo procurando dificultar a acção ofensiva.

**BASQUETEBOL:**

Em situação de jogo 3x3, a meio campo:

- a) recebe a bola com as duas mãos enquadrando-se ofensivamente optando conforme a leitura da situação:
  - lança na passada ou parado sempre que possa;
  - dribla para progredir em direcção ao cesto ou para ultrapassar o adversário;
  - passa com segurança para um colega desmarcado.
- b) Desmarca-se criando linhas de passe.
- c) Logo que perde a posse da bola marca o seu adversário directo colocando-se entre ele e o cesto.
- d) Participa no ressalto sempre que há lançamento tentando recuperar a bola.

## DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### Competências essenciais - 7º Ano

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios , quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e as falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.
- Conhece a história dos jogos, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as suas principais regras.
- Conhece e aplica os cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- Conhece os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da aptidão física

### FUTEBOL:

Em situação de 3x3, num campo de 20x15m:

- Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:
  - » Remata se tem a baliza ao seu alcance;
  - » Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio;
  - » Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar;
- Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva.

### ATLETISMO:

- Executa a corrida de velocidade (40m a 60m ), partindo agachado em tacos, acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé e terminando sem desaceleração nítida.
- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada.
- Lança o peso de 3 kg / 4 kg , de costas e sem balanço. Roda e avança 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.

### GINÁSTICA:

- Realiza o "pino de braços" ou "pino de cabeça", com alinhamento ou extensão dos segmentos do corpo ( definindo a posição).
- Realiza a cambalhota à frente engrupada, terminando com os braços em elevação anterior e em equilíbrio.
- Executa o enrolamento à retaguarda terminando com os braços em elevação anterior e em equilíbrio.
- No plinto (transversal), após corrida de balanço, chamada a pés juntos no reuther, realiza o salto de eixo chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido.
- No minitrampolim, após corrida de balanço realiza o salto em extensão ("vela") colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
- No minitrampolim, após corrida de balanço realiza o salto engrupado com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

### VOLEIBOL :

Em situação de jogo 2x2, num campo de 9x4,5m:

- serve por baixo colocando a bola numa zona de difícil recepção;
- recebe o serviço em manchete ou passe, posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.

### **ANDEBOL :**

Em situação de jogo 7x7:

- após a sua equipa entrar em posse de bola,
  - » desmarca-se oferecendo linhas de passe, utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção;
  - » opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar;
  - » remata se recebe a bola em condições favoráveis;
- logo que a sua equipa perde a posse de bola assume uma atitude defensiva, marcando o seu adversário directo procurando impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza.

### **BASQUETEBOL :**

Em situação de jogo 3x3, a meio campo:

- ao entrar em posse da bola, enquadra-se, em atitude ofensiva básica, com o cesto;
- desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto;
- durante a progressão para o cesto, selecciona a acção mais ofensiva:
  - » passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
  - » progride em drible pelo corredor central para finalizar ou abrir linha de passe;
- logo que perde a posse da bola, coloca-se entre o seu adversário directo e o cesto.

**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA****Competências essenciais - 8º Ano**

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios , quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e as falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.
- Conhece a história dos jogos, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as suas principais regras.
- Conhece e aplica os cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- Conhece os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da aptidão física

**FUTEBOL:**

Em situação de 5x5, num campo de 40x20m:

- Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:
  - » Remata se tem a baliza ao seu alcance;
  - » Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação;
  - » Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar;
- Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva.

### **GINÁSTICA:**

- Realiza o "pino de braços" ou "pino de cabeça", com alinhamento ou extensão dos segmentos do corpo ( definindo a posição).
- Realiza a cambalhota à frente engrupada, terminando com os braços em elevação anterior e em equilíbrio.
- Executa o enrolamento à retaguarda terminando com os braços em elevação anterior e em equilíbrio.
- No plinto (transversal), após corrida de balanço, chamada a pés juntos no reuther, realiza o salto de eixo chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido.
- No minitrampolim, após corrida de balanço realiza o salto em extensão ("vela") colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
- No minitrampolim, após corrida de balanço realiza o salto engrupado com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
- No minitrampolim, após corrida de balanço realiza a pirueta vertical mantendo o controlo do salto.

### **ATLETISMO:**

- Corre em velocidade (40m a 60m ), partindo agachado em tacos, acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé e terminando sem desaceleração nítida.
- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada.
- Lança o peso de 3 kg / 4 kg , de costas e sem balanço. Roda e avança 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.
- Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada.
- Lança o dardo após seis a dez passadas de balanço, executando correctamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais.

**VOLEIBOL :**

Em situação de 3x3, num campo de 9x4,5m:

- serve por baixo, colocando a bola numa zona de difícil recepção;
- Na recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola ao passador, em condições de este dar continuidade às acções ofensivas (2º toque).

**ANDEBOL :**

Em situação de jogo 7x7:

- após a sua equipa entrar em posse de bola,
  - » desmarca-se oferecendo linhas de passe, utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção;
  - » opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar;
  - » remata se recebe a bola em condições favoráveis;
- logo que a sua equipa perde a posse de bola assume uma atitude defensiva,
  - » marca o seu adversário directo procurando impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza;
  - » impede ou dificulta a recepção da bola colocando-se entre o adversário e a baliza na defesa do jogador sem bola;
  - » colabora na orientação da defesa da sua equipa avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.

**BASQUETEBOL :**

Em situação de jogo 5x5:

- Ao entrar em posse de bola, enquadra-se, em atitude ofensiva básica, com o cesto;
- Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto;
- Durante a progressão para o cesto, selecciona a opção mais ofensiva:
  - » passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
  - » progride em drible pelo corredor central para finalizar ou abrir linha de passe;
- Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, desmarcando-se de seguida na direcção do cesto;
- Logo que perde a posse da bola, coloca-se entre o seu adversário directo e o cesto.

DISCIPLINA DE **EDUCAÇÃO FÍSICA****Competências essenciais - 9º Ano**

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios , quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e as falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.
- Conhece a história dos jogos, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas e as suas principais regras.
- Conhece e aplica os cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- Conhece os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da aptidão física

**ANDEBOL :**

Em situação de jogo 7x7:

- após a sua equipa entrar em posse de bola,
  - » desmarca-se oferecendo linhas de passe, utilizando, se necessário, fintas, mudanças de direcção ou entradas;
  - » opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar;
  - » remata em salto se recebe a bola em condições favoráveis;
  - » passa e desmarca-se de seguida no sentido de possibilitar situações mais ofensivas e ocupar equilibradamente o espaço atacante da sua equipa;
- logo que a sua equipa perde a posse de bola assume uma atitude defensiva,
  - » marca o seu adversário directo procurando impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola;
  - » impede ou dificulta a recepção da bola colocando-se entre o adversário e a baliza na defesa do jogador sem bola;
  - » colabora na orientação da defesa da sua equipa avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.

### **GINÁSTICA:**

- Realiza o "pino de braços" ou "pino de cabeça", com alinhamento ou extensão dos segmentos do corpo ( definindo a posição).
- Realiza a cambalhota à frente engrupada, terminando com os braços em elevação anterior e em equilíbrio.
- Executa o enrolamento à retaguarda terminando com os braços em elevação anterior e em equilíbrio.
- No plinto (longitudinal), após corrida de balanço, chamada a pés juntos no reuther, realiza o salto de eixo com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal do aparelho, chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido.
- No minitrampolim, após corrida de balanço realiza o salto em extensão ("vela") colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
- No minitrampolim, após corrida de balanço realiza o salto engrupado com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
- No minitrampolim, após corrida de balanço realiza a pirueta vertical mantendo o controlo do salto.
- No minitrampolim, após corrida de balanço realiza a carpa de pernas afastadas, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

### **FUTEBOL :**

Em situação de jogo 5x5, num campo de 40x20m:

- Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:
  - » Penetra , protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a acção do adversário directo;
  - » Remata se tem a baliza ao seu alcance;
  - » Após passe a um companheiro próximo, desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva;
- Pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo;
- Fecha as linhas de passe mais ofensivas impedindo a recepção da bola.

### **VOLEIBOL :**

Em situação de 3x3, num campo de 9x4,5m:

- serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção;
- Na recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola ao passador, em condições de este dar continuidade às acções ofensivas (2º toque);
- Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização, remata ou passa colocado, para um espaço vazio.

### **RAQUETES : ( BADMINTON )**

Em situação de jogo 1x1:

- Executa o *clear*, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça à frente do corpo, com rotação do tronco;
- Realiza o *amortie*, controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

### **BASQUETEBOL :**

Em situação de jogo 5x5:

- Ao entrar em posse de bola, enquadra-se, em atitude ofensiva básica, com o cesto;
- Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto;
- Durante a progressão para o cesto, selecciona a opção mais ofensiva:
  - » passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
  - » progride em drible pelo corredor central para finalizar ou abrir linha de passe;
  - » 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;
- Logo que perde a posse da bola, coloca-se entre o seu adversário directo e o cesto;
- Na defesa do jogador com bola, coloca-se entre a bola e o cesto, dificultando o passe, o drible e o lançamento.

### ATLETISMO:

- Corre em velocidade (40m a 60m ), partindo agachado em tacos, acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios activos sobre a parte anterior do pé e terminando sem desaceleração nítida.

- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada.

- Lança o peso de 3 kg / 4 kg , de costas e sem balanço. Roda e avança 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.

- Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada.

- Lança o dardo após seis a dez passadas de balanço, executando correctamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais.