



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;
- Desenvolver o auto-control;
- Estimula a iniciativa individual dos alunos;
- Fomenta a cooperação - "ajudas";
- Aumenta a auto-responsabilização;

OS CONTEÚDOS DA AULA - ANÁLISE E SELECÇÃO -



Luís Miguel Pancas

Didáctica da Educação Física – Pg. 2

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

OS CONTEÚDOS DA AULA - ANÁLISE E SELECÇÃO -



Luís Miguel Pancas

Didáctica da Educação Física – Pg. 3

	1º Ano	2º Ano		3º Ano	4º Ano
Perícia e Manipulação	<p>Lançar em distância; Lançar em precisão (alvo fixo); Lançar-receber: - c/ as 2 mãos; - acima da cabeça; - perto do chão. Receber a bola (2 mãos); Passar-receber: - c/ as 2 mãos; - "picado" - "a pingar" - "de peito"</p> <p>Driblar em deslocamento.</p>	<p>Lançar em distância; Lançar em precisão (alvo móvel); Lançar-receber: - c/ as 2 mãos; - acima da cabeça; - perto do chão. Passar-receber: - c/ as 2 mãos; - "picado"; - "a pingar"; - "de peito".</p> <p>Driblar em deslocamento (alto e baixo).</p>	Jogos	<p>Lançamento da bola em distância; Jogos colectivos com bola.</p> <p>Passar em precisão; Recepção (2 mãos); Remate; Passe-recepção; Intercepção; Desmarcação; Esquivas; Fintas.</p>	<p>Lançamento da bola em distância; Jogos colectivos com bola.</p> <p>Recepção enquadramento; Passar em precisão; Recepção (2 mãos); Remate; Passe-recepção; Intercepção; Desmarcação; Esquivas; Fintas; Progressão com bola; Toques "Bitoque"; Marcação; Paragem e rotação sobre um pé; Mudanças de direcção e velocidade.</p>
	<p>Pontapear em precisão; Pontapear em distância.</p>	<p>Pontapear em precisão; Pontapear em distância; Conduzir a bola c/ os pés; Receber e passar c/ os pés.</p>		<p>Futebol: - remate; - condução de bola; - passe-recepção.</p>	<p>Futebol: - recepção enquadramento; - remate; - condução de bola; - passe; - desmarcação; - aclaramento; - marcação;</p>
	<p>Cabecear (balão lançado pelo companheiro).</p>	<p>Cabecear (balão lançado pelo companheiro).</p>		<p>Cabeceamento à baliza; Toques de sustentação (pés, coxa, cabeça).</p>	<p>Cabeceamento à baliza; 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); Sustentar uma bola com toques com o companheiro (membros sup. e cabeça)</p>		<p>Toques de sustentação para um companheiro (mãos, antebraços, cabeça); Toques de sustentação: acima da cabeça (dedos).</p>	<p>Toques de sustentação em grupo: - antebraços (por baixo); - duas mãos por cima; Toques de sustentação acima da cabeça (dedos).</p>
	<p>Sustentar uma bola com toques de raquetes (c/ e s/ ressalto).</p>	<p>Sustentar uma bola com toques de raquetes; Bater a bola c/ uma mão acima da cabeça</p>		<p>Raquetes: - Impulsionar a bola e batê-la: acima da cabeça; - ao nível do joelho. - Batimento da bola à parede; - Devolução da bola c/ ressalto numa zona.</p>	<p>Raquetes: - Impulsionar a bola e batê-la: acima da cabeça; - Batimento da bola à parede; - Devolução da bola ao companheiro c/ ressalto numa zona.</p>
			Ginástica		

Continua na próxima folha ...

OS CONTEÚDOS DA AULA - ANÁLISE E SELECÇÃO -



Luís Miguel Pancas

Didáctica da Educação Física – Pg. 4

... continuação da folha anterior.

	1º Ano	2º Ano		3º Ano	4º Ano
Perícia e Manipulação	<p>Rolar a bola nos membros inf. e sup. Rolar o arco no solo; Rodar (girar) o arco no solo, na vertical.</p>	<p>Rolar a bola nos membros inf. e sup. Rolar o arco no solo; Lançar e receber o arco na vertical (2 mãos); Passar por dentro do arco a rolar</p> <p>Saltar à corda: - no lugar; - em progressão.</p>		<p>Rolamento da bola no corpo.</p> <p>Lançamento do arco com inversão; Lançamento e recepção do arco na vertical; 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. Rotação do arco no tronco.</p>
Deslocamentos e Equilíbrios	<p>Rastejar: - ventral; - dorsal.</p> <p>Deslocar-se em superfície reduzidas e elevadas: - frente/trás; - lados.</p> <p>Saltar sobre obstáculos de alt. e comp. diferentes.</p> <p>Saltar para plano superior c/ chamada. Saltar para plano superior. Cair voluntariamente, rolando.</p> <p>Rolar sobre si próprio; Cambalhota à frente (plano inclinado);</p> <p>Subir e descer o espaldar; Subir para plano superior.</p>	<p>Deslocar-se em superfície reduzidas e elevadas: - frente/trás; - lados.</p> <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; Cambalhota atrás c/ membros inf. afastados (plano inclinado)</p> <p>Subir, descer e deslocar-se lateralmente no espaldar (de frente); Subir para um plano superior; Subir e descer uma corda suspensa c/ nós; Subir e descer um plano inclinado pela tracção dos braços.</p>	Ginástica	<p>Salto à corda: - pés juntos; - pé coxinho. Salto à corda movimentada pelos companheiros.</p> <p>Equilíbrio no banco sueco ou trave: - posições estáticas; - marcha atrás; - marcha à frente; - marcha lateral; - meias voltas.</p> <p>Salto de eixo por cima de um companheiro; Salto de coelho e de eixo no plinto; Salto de barreira.</p> <p>Cambalhota à frente c/ pernas afastadas (plano inclinado); Cambalhota à retaguarda c/ pernas afastadas;</p> <p>Subir e descer o espaldar e deslocar-se (de costas); Subir e descer uma corda suspensa sem nós;</p> <p>Subir para pino (pés no espaldar); Passagem por pino (apoio ventral no plinto) Pino de cabeça.</p>	<p>Salto à corda: - pés juntos; - pé coxinho. Salto à corda movimentada pelos companheiros. Posições de flexibilidade.</p> <p>Equilíbrio no banco sueco ou trave: - posições estáticas; - marcha atrás; - marcha à frente; - marcha lateral; - voltas. - saltos simples.</p> <p>Salto de coelho seguido de eixo no plinto; Salto de eixo no boque; Salto de barreira.</p> <p>Cambalhota à frente c/ pernas afastadas (plano inclinado); Cambalhota à retaguarda.</p> <p>Subir e descer o espaldar e deslocar-se (de costas); Subir e descer uma corda suspensa sem nós; Salto para apoio dos pés e mãos no espaldar.</p>

Continua na próxima folha ...

OS CONTEÚDOS DA AULA - ANÁLISE E SELECÇÃO -



Luís Miguel Pincas

Didáctica da Educação Física – Pg. 5

... continuação da folha anterior.

	1º Ano	2º Ano		3º Ano	4º Ano
Deslocamentos e Equilíbrios	Suspender e balançar na barra; Deslocar-se e suspender-se na barra.	Suspender e balançar na barra; Deslocar-se e suspender-se na barra; Rolar à frente na barra; Saltar em comprimento (chamada de zona elevada); Saltar em altura para tocar no objecto.	Ginástica	Roda (cabeça do plinto); Balanços na barra e saída à retaguarda; Rolamento à retaguarda (suspensão na barra); Deslocamento em suspensão na barra (pernas e mãos).	Roda (cabeça do plinto); Balanços na barra e saída à retaguarda; Rolamento à retaguarda (suspensão na barra); Deslocamento em suspensão na barra (pernas e mãos).
	Jogos	Jogos Infantis: - posições de equilíbrio; - correr c/ fintas; - correr/andar; com apoios variados: - lançar em precisão; - lançar em distância; - pontapear em precisão; - pontapear em distância.	Jogos	Saltar em comprimento; Salto em altura. Corrida de estafetas. Jogos de perseguição: - mudanças de direcção e velocidade; - fintas e esquivas; - paragem e rotação sobre um pé.	Saltar em comprimento; Salto em altura. Corrida de estafetas. Jogos de perseguição (Rolha): - mudanças de direcção e velocidade; - fintas e esquivas; - paragem e rotação sobre um pé.
Deslocamentos e Equilíbrios	Sobre patins: - marchar; - deslizar de cócoras, elevar-se e sentar-se; - deslizar num patim; - deslizar com impulso alternado; - agachar-se e cair. Deslizar sobre "skate": - "em prancha"; - sentado; - dois pés.	Sobre 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". Deslizar sobre "skate": - "em prancha"; - sentado; - dois pés.	Patinagem	Desliza para a frente: - de cócoras; - c/ impulso alternado; - pés paralelos; - um pé; - afastando e juntando os pés; Desliza atrás: - de cócoras; - pés paralelos; - afastando e juntando os pés; Curvas: - pés paralelos; - c/ cruzamento de pernas (à frente) Meia volta Travagens: - c/ travão; - em "T". Deslizar sobre skate: - c/ mudanças de direcção; - curvas.	Desliza para a frente: - de cócoras; - c/ impulso alternado; - pés paralelos; - um pé; - afastando e juntando os pés; Desliza atrás: - de cócoras; - pés paralelos; - afastando e juntando os pés; Curvas: - pés paralelos; - c/ cruzamento de pernas (à frente) Meia volta Travagens: - c/ travão; - em "T". Deslizar sobre skate: - c/ mudanças de direcção; - curvas.

Continua na próxima folha ...

OS CONTEÚDOS DA AULA - ANÁLISE E SELECÇÃO -



Luís Miguel Pancas

Didáctica da Educação Física – Pg. 6

... continuação da folha anterior.

	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
Actividades Rítmicas Expressivas	<p>Marcha e corrida; Salto em deslocamento; Salto 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; Salto em deslocamento; Salto simples no lugar; Posições de equilíbrio (figuras); Volta 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; Salto em deslocamento; Salto simples no lugar; Posições de equilíbrio (figuras); Volta 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 Salto em deslocamento; Salto simples no lugar Posições de equilíbrio (figuras); Volta 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/guia 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; - descodificação de sinais; - corrida; - marcha; - mudanças de direcção; - saltos; - trepar; - equilíbrio.</p>	<p>Percursos na Natureza: - orientação; - descodificação de sinais; - corrida; - marcha; - mudanças de direcção; - saltos; - trepar; - equilíbrio.</p>

OS CONTEÚDOS DA AULA - ANÁLISE E SELECÇÃO -



Luís Miguel Pancas

Didáctica da Educação Física - Pg. 7

MATÉRIAS	5ºAno	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano	10º Ano	11º e 12º Anos
Jogos	A→					A→ A→ A→ A→	Desp. Colect. Atletismo
Futebol	E ⇨	E ⇨	E ⇨	A→	A→		
Basquetebol		I →	E ⇨	E ⇨	A→		
Voleibol	I →	E ⇨	E ⇨	E ⇨	A→		
Atletismo	I →	E ⇨	E ⇨	E ⇨A →	A→		
Patinagem	E ⇨	E ⇨	E ⇨				
Luta	I →	I →					
Dança	E ⇨	E ⇨	E ⇨	E ⇨	E ⇨	A→	
Ginástica	solo E ⇨ apar. E ⇨ ritm I→ *	E ⇨ E ⇨ ritm I→ **	E ⇨ E ⇨ acr I→	E ⇨ E ⇨ acr I→	A→ A→ A→	A→	Ginástica
			I →	I →	E ⇨	A→	
			I →	E ⇨	E ⇨	A→	
			I →				
Jogos Tradicionais					I → E ⇨	A→	

Legenda : Introdução - I →
Elementar - E ⇨
Avançado - A→

* (1 aparelho)

** (outro ap.)



MATÉRIAS NUCLEARES: são o conjunto de matérias que a generalidade das Escolas têm 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.

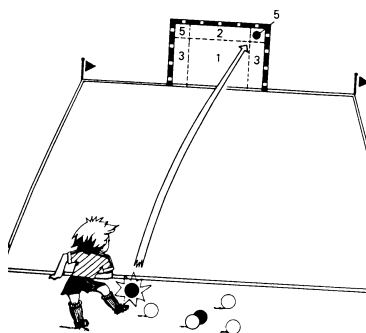
GRAU DE ESPECIFICAÇÃO DAS MATÉRIAS

1. **INTRODUÇÃO:** Habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a preparação base (fundamental);
2. **ELEMENTAR:** Diz respeito ao nível onde são discriminados 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.



Remate

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.