

GO & PLAY!



Texto

2.º CICLO

João Valente-dos-Santos
Jorge Faria
Rui Pinho

Apoio contínuo
durante os 6 anos
de vigência



www.goplay2ciclo.te.pt

10+
SOBRE GO & PLAY!

30 matérias detalhadas direcionadas para a prática.

Atividades desportivas adaptadas a pessoas com deficiência, ao longo do manual. **NOVO**

Miniguia sobre a **saúde mental**. **NOVO**

Rubricas «Educação Física e Ciência» e «Incrível!», com atividades interdisciplinares. **NOVO**

90 páginas exclusivas do professor.

330 sugestões de **situações de aprendizagem** e 70 exercícios para a **melhoria da aptidão física**. **NOVO**

«+ Energia» - Sugestões práticas e divertidas para um estilo de vida mais saudável. **NOVO**

Contributos específicos para o **Perfil dos Alunos e Cidadania e Desenvolvimento**. **NOVO**

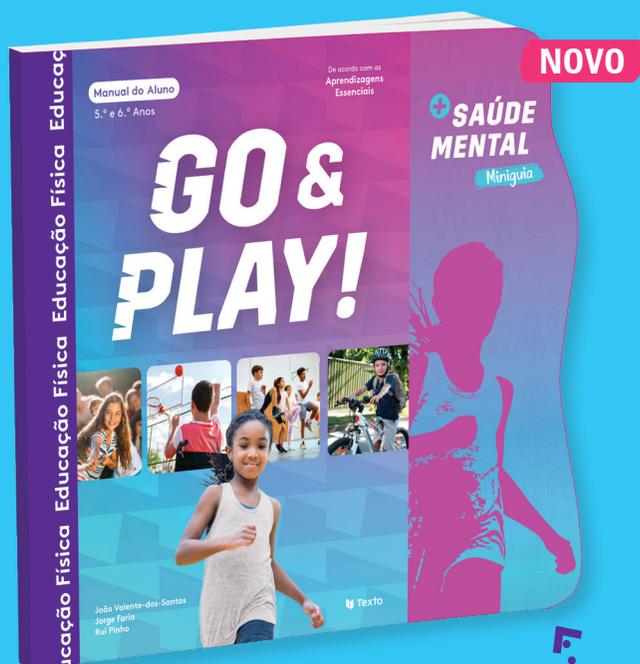
Vídeos «Mexe-te +» - Propostas de jogos que permitem recuperar aprendizagens de 1.º ciclo. **NOVO**

Dossiê do **Professor** com recursos para **planeamento, avaliação, Desporto Escolar e projetos especiais**. **NOVO**



Apoio à transição para o 5.º ano • Recuperação de Aprendizagens
Inclusão • Cidadania • Interdisciplinaridade

Para o Aluno



+ ENERGIA

NOVO

Manual do aluno
com QR codes
para acesso a
informação extra

MANUAL
+ badana dedicada à saúde mental



aula digital



ONLINE



OFFLINE



DOWNLOAD

Faça download da Aula Digital e trabalhe sem necessidade de internet

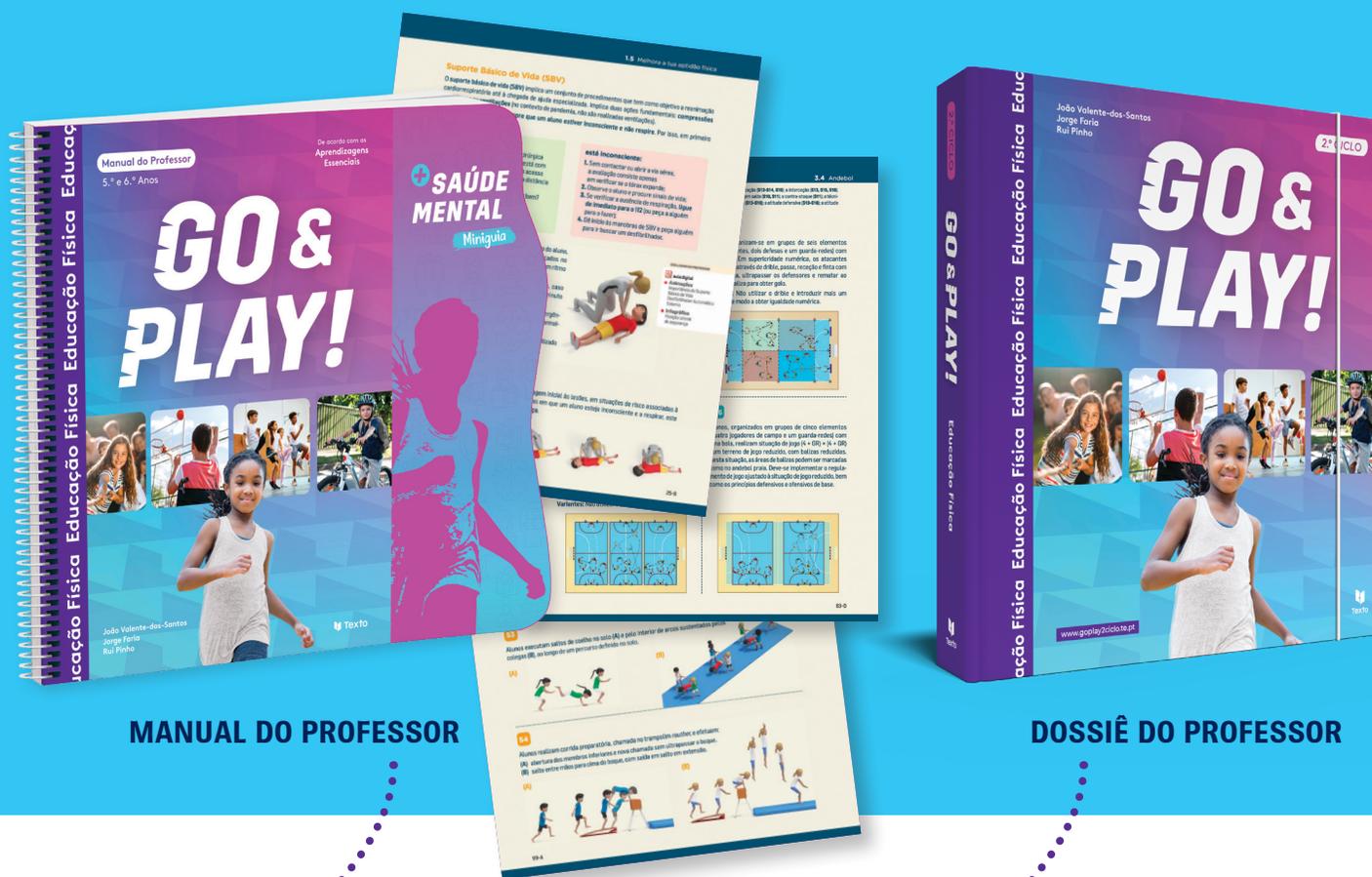
- Manual Digital e recursos digitais
- SMART (infográficos + vídeos + quizzes)
- Aulas interativas com sumários



Sem tempos
de espera e
com atualizações
automáticas

Sincronização: o que faz em casa vê na escola!

Para o Professor



MANUAL DO PROFESSOR

DOSSIÊ DO PROFESSOR

- Páginas exclusivas do Professor com propostas de intervenção prática e «Situções de Aprendizagem» devidamente ilustradas

Destacamos:

- Propostas de fichas de trabalho e de avaliação, em formato editável, com as respetivas correções
- Propostas de projetos especiais (escola de corrida e alfabetização física)
- Propostas de trabalho interdisciplinar
- 15 Cadernos didáticos de apoio ao Desporto Escolar



+120
cartões
disponíveis na
Aula Digital

40 cartões de ações técnicas e elementos gímnicos:

- Voleibol
- Basquetebol
- Andebol
- Ginástica no Solo
- Ginástica de Aparelhos



9
NATAÇÃO

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

Grupo I
 Direitos humanos, igualdade de género, interculturalidade, desenvolvimento sustentável, saúde
Grupo II
 Sexualidade, segurança

Educação Física & Ciência

É difícil suster a respiração.
 Em média, o ser humano não consegue sobreviver mais de três minutos sem respirar. Quando mergulhas, não consegues suster a respiração por muito tempo porque o sistema nervoso autónomo recomeça automaticamente os movimentos respiratórios após algum tempo a sustê-los.

P. 184

Interdisciplinaridade: Educação Física & Ciência

NOVO

Síntese histórica Origem e evolução de cada modalidade

Mexe-te + **NOVO**

Vídeos de jogos que podem ser realizados pelos alunos, autonomamente, ao ar livre, na rua ou na escola, com amigos, colegas ou em família. Permitem recuperar aprendizagens de 1.º ciclo.

10
Atividades rítmicas e expressivas

10.1 Dança

Caracterização

A **dança** caracteriza-se pela utilização de movimentos expressivos do corpo, procurando transmitir sentimentos e emoções. Numa fase inicial, a dança será composta de ações motoras básicas e quotidianas, **movimentos locomotores e não locomotores** como deslocamentos, posturas, gestos (movimentos isolados dos diferentes segmentos corporais), saltos, voltas, posições de equilíbrios e contactos (entre o par de dança ou os vários elementos do grupo).

Tem em atenção que os movimentos terão uma **expressividade** diferente dependendo do **espaço** onde os executas e da **velocidade** e **intensidade** com que os executas, para que acompanhem o **tempo** e o **ritmo** da **música**.

Espaço

► **Níveis**
Os movimentos podem acontecer em três **níveis**: **alto** – posições elevadas e saltos (aéreo) –, **médio** – posições de pé – e **baixo** – posições no solo.

► **Direções**
Os movimentos podem ter diferentes **direções** ou sentidos: para a **frente**, para o **centro**, e para **trás**; **lateral**, para a esquerda e direita; **diagonal**, para a esquerda e direita.

Velocidade

O **tempo** e o **ritmo** da música vão ditar a **velocidade** com que executas os movimentos, que podem ser **rápidos**, **moderados** ou **lentos**.

Intensidade

Dependendo da **intensidade** da música a acompanhar e da mensagem que queres passar, os teus movimentos podem ser **fortes** ou **suaves**.

EXCLUSIVO DO PROFESSOR
PROFESSOR - ALUNO

■ **aula digital**
■ **Apresentação**
■ **Dança**

■ **aula digital**
■ **Infográfico / Linha do tempo**
■ **Dança**
■ **Link**
■ **Desporto Escolar - Atividades rítmicas e expressivas**

Diferentes níveis.

Diferentes direções.

1973
1982
1991
1999

■ Fundação do Conselho Internacional de Dança da UNESCO, que representa formalmente todas as formas de dança nos países-membros.

■ É instituído o Dia Internacional da Dança a 29 de abril, dia do nascimento de Jean-Georges Noverre (1727), "pai" do balé clássico.

■ É criada a Federação Portuguesa de Dança Desportiva (FPDD).

■ Conselho Internacional de Dança passa a integrar a dança contemporânea, danças tradicionais e tango.

196

P. 196

4

Ilustração 3D rigorosa, com exemplos globais e decomposição das ações técnicas

NOVO

P. 151

Ações táticas e técnicas

1 PEGAS DA RAQUETA

Ajusta a pega ao tipo de batimento que vais executar.

Pega de direita

(para batimentos do lado direito do corpo)

Tipo de pega semelhante a um aperto de mão:

- Coloca o indicador numa zona mais elevada da pega, tocando levemente no dedo médio.

Pega de esquerda

(para batime

Tal como na

um aperto de

Coloca o pe

mesmo nível

2 SERVIÇO

Tipo de serviço

Varia o serviço, imprimindo ao volante uma trajetória mais comprida ou mais curta. Para isso, podes utilizar o **serviço comprido** ou o **serviço curto**.

Serviço comprido

- Coloca o pé contrário à mão da raqueta mais adiantado e dirigido para o local de batimento;
- Larga o volante e realiza, com a raqueta, um movimento pendular para baixo e para a frente, batendo no volante num movimento contínuo;
- Após o batimento, continua o movimento da raqueta, parando à frente e acima do ombro esquerdo.

Craques

LIN DAN

China
Primeiro jogador de badminton a conquistar o título olímpico em duas edições consecutivas (2008 e 2012).

MARCO VASCONCELOS

Portugal
Único atleta português de badminton a participar em três Jogos Olímpicos: Sydney (2000), Atenas (2004) e Beijing (2008).

TELMA SANTOS

Portugal
Primeira portuguesa a vencer um jogo de badminton nos Jogos Olímpicos, em Londres (2012), onde fica em 17.º lugar.

151

Craques

As figuras do passado e do presente de cada modalidade.

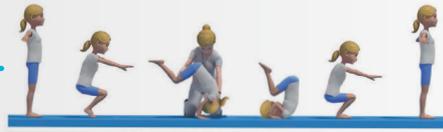
P. 80

4.1 Ginástica no solo

Elementos gímnicos

1 Rolamentos (cambalhotas) à frente

1.1 Engrupado



Nos rolamentos à frente, as mãos são colocadas à largura dos ombros, com os dedos afastados e virados para a frente.

- Flete as pernas, ficando na posição «de cócoras».
- Coloca as mãos no solo e impulsiona as pernas, projetando a bacia para a frente e para cima, e coloca o queixo ao peito, mantendo o corpo sempre enrolado. Toca suavemente com a nuca no solo e coloca os pés o mais próximo possível das nádegas.
- Sem apoiar as mãos no solo, volta à posição inicial.

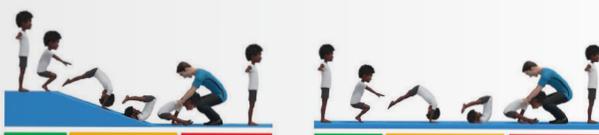
Coloca uma mão na nuca de quem executa para que este encoste o queixo ao peito. Coloca a outra mão na parte posterior (de trás) da perna, para ajudares na impulsão.

Saber +

Rolamento (cambalhota) à frente com as pernas estendidas e unidas, e saltado



1.2 Com as pernas estendidas e afastadas



- Flete as pernas, ficando na posição «de cócoras».
- Coloca as mãos no solo e impulsiona as pernas, projetando a bacia para a frente e para cima, e coloca o queixo ao peito, mantendo o corpo sempre enrolado. Toca suavemente com a nuca no solo e, na fase final do enrolamento, estica e afasta as pernas.
- Flete o tronco à frente e mantém os braços entre as pernas, para te ajudar a subir. Com as pernas bem esticadas e afastadas, apoia as mãos no solo e executa um pequeno salto, juntando as pernas.

Podes colocar-te:

- atrás do executante, ajudando-o na zona das nádegas e lombar (parte baixa das costas);
- na frente do executante, puxando-o pelos ombros, como exemplifica o professor nas figuras.



91

P. 91

Incrível !

Histórias verdadeiras e inspiradoras de atletas que superaram diferentes adversidades e que são exemplos de vida.

NOVO

3 Jogos desportivos coletivos

Noções fundamentais de jogo

Funções e fases

No jogo de andebol irás desempenhar várias funções que irão depender, muitas vezes, de a tua equipa ter ou não ter a posse de bola.

Atacante



Quando a tua equipa tem a posse de bola.

Defensor



Quando a tua equipa não tem a posse de bola.

Guarda-redes



Quando tens de defender a baliza.

Estas funções vão depender da fase de jogo em que te encontras:

- A **ofensiva** (ou de ataque), quando a tua equipa tem a posse de bola;
- A **defensiva** (ou de defesa), quando a tua equipa não tem a posse de bola.

Organização ofensiva e defensiva

Incrível !



Zinaida Turchyna

Vencedora de dois títulos olímpicos pela antiga União Soviética, jogou no mesmo clube dos 16 aos 42 anos de idade. Em 2000, foi considerada a andebolista do século XX.

Atividade interdisciplinar: Olimpíadas na escola



PROFESSOR - ALUNO

Autodigital

Vídeo Em situação de jogo

Em situação de jogo

Aptidão física no final de cada matéria

Aptidão física

Complemento de aula

- Estes exercícios vão ajudar-te a marcar mais pontos e a saltar.
- À medida que vais realizando estes exercícios, vais sentir-te a frutar das aulas de Educação Física.

Exercício 1

Agachamento

Coloca as tuas pernas à parede. Mantendo sem parede, vai subindo e fácil, faz o exercício se

[Exercício de força]
Repetições: 12. Séries: 3

Exercício 2

Salto com roldão

Salta o mais alto em suspensão, gira volta a saltar e a vemente, no mes

[Exercício de potência]
Repetições: 4 (pausa)
Reposo: 60 segundos

Exercício 3

Receções

Coloca-te em cima de um banco para cair para o solo. Vais habituar bancos ou e deve ser se saltar.

[Exercício de força]
Repetições: 12. Séries: 3

P. 60

Aptidão física

Complemento de aula

Relembra o subcapítulo 1.5 antes de realizares os exercícios!

PERFIL DOS ALUNOS
A, B, C, D, F, G, I, J

- Estes exercícios vão melhorar a tua flexibilidade e força para que consigas executar os movimentos gímnicos com maior facilidade.
- À medida que vais realizando estes exercícios com mais regularidade, vais sentir-te com mais energia para desfrutar das aulas de Educação Física.

Exercício 1

Alongamento da cadeia posterior

Apoiado no solo, com as pernas estendidas, dobra o teu tronco sobre as pernas, tentando chegar com as mãos aos pés (A). Nunca dobres os joelhos. Faz o mesmo exercício em cima de um banco suco (B). Tenta que as tuas mãos passem o nível dos pés. Mantém sempre as pernas estendidas.

[Exercício de flexibilidade]
Duração: 6-10. Séries: 3. Reposo: 30 segundos.

Exercício 2

Ponte em apoio

Coloca-te de costas em cima de um plinto, estica os braços e tenta olhar para as mãos. Deixa cair as coxas e mantém as pernas e os pés bem esticados (A). Agora que já sabes como o teu corpo se deve alinhar para fazer a ponte, executa o movimento anterior, mas no solo (B). Ou seja, coloca as mãos e os pés no chão e projeta a bacia o mais possível para cima. Não te esqueças de olhar para as mãos, porque te ajuda a manter um bom alinhamento do corpo e a elevar a bacia.

[Exercício de flexibilidade]
Duração: 20 segundos. Séries: 2. Reposo: 30 segundos.

Exercício 3

Pedra côncava

Inicia o movimento deitando-te de barriga para cima. Estica os braços acima da cabeça, estende e junta as pernas (A). Balança-te nesta posição (B), minimizando o movimento da coxa e dos ombros. Enquanto balanças, nem as mãos nem os pés devem tocar no chão.

[Exercício de força]
Repetições: 12. Séries: 3. Reposo: 30 segundos.

P. 94

Aptidão Física

Exercícios específicos para melhoria da aptidão física e para facilitar o domínio do corpo

NOVO

Feito a pensar em todos os alunos

Atividades adaptadas nas diversas matérias

3.3 Basquetebol

Regulamento

Como jogar a bola

A bola é jogada com uma ou ambas as mãos. Podes driblar, passar ou lançar a bola em qualquer direção.

Não podes andar nem correr com a bola na mão e também não lhe podes tocar com as pernas ou os pés, de forma voluntária.

Duração da partida

BASQUETEBOL

Duração total de 40 minutos, distribuídos por quatro períodos de 10 minutos. Existe uma paragem de 2 minutos entre o 1.º e o 2.º período, outra entre o 3.º e 4.º período, e um intervalo de 15 minutos entre o 2.º e o 3.º período. Em caso de empate, realiza(m)-se prolongamento(s) de cinco minutos até se encontrar um vencedor final.

MINIBÁSQUETE

Duração total de 40 minutos, divididos em duas partes de 20 minutos que se subdividem em períodos de 10 minutos cada. Há uma paragem de 2 minutos entre períodos, exceto entre o 2.º e 3.º período, quando há um intervalo de 10 minutos. Pode haver empate no resultado final.

Basquetebol em cadeira de rodas

O basquetebol em cadeira de rodas joga-se num campo de basquetebol regular e o sistema de pontuação também é o mesmo. No entanto, existem **regras específicas** para esta adaptação da modalidade que a diferenciam da versão praticada sem cadeira de rodas.

Regras básicas

- Não é permitido manter a bola no colo ou nas mãos **sem driblar ou lançar** por mais do que cinco segundos.
- Para se desloca, o jogador em posse de bola pode dar um ou dois impulsos sobre as rodas grandes da cadeira, mantendo a bola no colo.
- Em seguida, o jogador tem de driblar, passar ou lançar ao cesto.

EXCLUSIVO PROFESSOR

- Adaptado
- Apresentação Basquetebol

PROFESSOR - ALUNO

- Integrados Basquetebol
- Links: Federação Internacional de Basquetebol (FIBA), Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB), Desporto Escolar - Basquetebol, Federação Internacional de Basquetebol em Cadeira de Rodas (IWRF), FPFD

Nos jogos oficiais de basquetebol, não há limite de substituições. Qualquer jogador pode substituir ou ser substituído por um colega de equipa quando o jogo é interrompido. No minibasquete, cada jogador tem de jogar dois períodos completos. Só são permitidas substituições no final de cada período.

GO & PLAY!

P. 63

63

Capítulo dedicado a atividades adaptadas

P. 238

14 ATIVIDADES DESPORTIVAS ADAPTADAS

14.1 Boccia
14.2 Goalball

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

Grupo I
Direitos humanos, igualdade de género, interculturalidade, saúde

Grupo II
Sexualidade, segurança, risco

Educação Física & Ciência

Como é que coordenamos as contrações musculares?

A contração dos teus músculos é coordenada pelo teu sistema nervoso. O sistema nervoso é responsável pelas respostas rápidas ao ambiente externo e, para isso, utiliza os sinais químicos (através de neurotransmissores) e elétricos.





Vídeos «Mexe-te +»



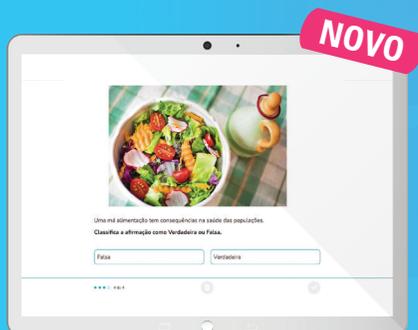
Vídeos exemplificativos



Apresentações PowerPoint ©



Infográficos



Quizzes



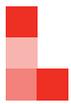
«+ Energia»



Linhas do tempo



Kahoots©



auladigital
Aprender é incrível.

Dê o salto e ligue-se



SMART **NOVO**

Infográficos
+
Vídeos
+
Quizzes
Com correção automática



Para estudar
em qualquer lugar

**Descarregue
a Aula Digital
e tenha tudo
num só lugar
e sem precisar
de internet**



auladigital

iOS, Android, Windows

O que faz
em casa vê
na escola!



Sincronização e atualizações automáticas

Amostra não comercializável 6007276

Saber mais:



www.goplay2ciclo.te.pt

