

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO 3º CICLO DO ENSINO SECUNDÁRIO



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DESPORTO

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

3º CICLO DO ENSINO SECUNDÁRIO

11º E 12º ANOS

Praia, 30 de Julho 2010

FICHA TÉCNICA

Participantes e Colaboradores do Programa

António da Luz Delgado

Busna Nantungue

Eduardo Guerra

Eduíno Lopes Tavares

Jaqueline Ramos da Graça

João Manuel Ferreira

José Rodrigo Bejarano

Valentim António Biajue

Víctor Manuel Nunes Lobo

Compilação e Revisão efectuada por:

Lena Maria Pires Correia Lopes Marçal

Victor Manuel Nunes Lobo

Revisão de texto:

Denise Fonseca

NOTA PRÉVIA

Para a Elaboração do Programa foram recolhidas experiências vividas das Escolas Secundárias e dos Liceus: Domingos Ramos, Cónego Jacinto, Pedro Gomes, Abílio Duarte, Ludgero Lima, Jorge Barbosa, Escola Secundária Polivalente Cesaltina Ramos e Escola Industrial e Comercial do Mindelo.

O Programa contou ainda com pesquisas feitas a nível da internet, consultas de programas de Educação Física Nacionais existentes e de alguns programas de países de expressão Portuguesa.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	4
2. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA.....	6
2.1 FINALIDADES.....	6
Extensão da Educação Física.....	7
QUADRO 1 - EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA	7
2.2 OBJECTIVOS GERAIS DO PROGRAMA.....	7
2.3 VISÃO GERAL DOS CONTEÚDOS	8
QUADRO 2 – MODELO DE COMPOSIÇÃO CURRICULAR.....	10
2.4 SUGESTÕES METODOLÓGICAS	10
2.4.1 CONDIÇÕES DE APLICAÇÃO DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA	10
2.5 AVALIAÇÃO	12
2.6 RECURSOS	15
3. INTRODUÇÃO DE TEMAS PARA O CURRÍCULO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO 3º CICLO	16
4. CONSIDERAÇÕES GERAIS E NORMAS	19
5. DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA	21
5.1 MATÉRIAS NUCLEARES A SEREM IMPLEMENTADAS EM CADA ÁREA OU SUBÁREA	21
6. BIBLIOGRAFIA.....	36
ANEXO I.....	37
PROJECTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA (S) ESCOLA (S).....	37
ANEXO II	39
PLANO DE TURMA	39
PRINCÍPIOS DA ELABORAÇÃO DO PLANO DE TURMA	39
PLANO DE TURMA - DIMENSÃO OPERACIONAL DO PLANO	41
ANEXO III	42
TESTE DE CAPACIDADES FÍSICAS	42
ANEXO IV	44
Formas de Organização das Actividades Físicas Desportivas	45

1. INTRODUÇÃO

O direito à Educação, ao Desenvolvimento da Cultura Física e ao Desporto são princípios consagrados na Constituição da República de Cabo Verde, de 1992 e revista em 1999 e 2009.

2. INTRODUÇÃO

O direito à Educação, ao Desenvolvimento da Cultura Física e ao Desporto são princípios consagrados na Constituição da República de Cabo Verde, de 1992 e revista em 1999 e 2009.

O Decreto Legislativo nº2/2010 de 7 de Maio que revê as Bases do Sistema Educativo, aprovadas pela Lei nº 103/III/90, de 29 de Dezembro, tendo sido revista pela Lei nº 113/V/99, de 18 de Outubro, determina que o Ensino Secundário (7º, 8º, 9º, 10º, 11º e 12º anos de escolaridade) dá continuidade ao programa do Ensino Básico Integrado e permite o desenvolvimento dos conhecimentos e aptidões obtidos no Ciclo de estudos precedentes e a aquisição de novas capacidades intelectuais e aptidões físicas necessárias à intervenção criativa na sociedade.

Em 1994/95 foi implementada uma reforma de sistema educativo, que constituiu um contexto favorável para a mudança que todos pretendiam, exigindo a construção de um Projecto Curricular do Ensino Secundário que foi assumido globalmente pelos seus profissionais, a partir do qual, o então Ministério da Educação, Ciência e Cultura desencadeou alterações estruturais relativas à construção, manutenção, remodelação e apetrechamento de Escolas, formação contínua dos professores, avaliação dos programas do 1º, 2º e 3º Ciclos, entre outras acções. Todavia esta reforma não foi totalmente concluída. Exemplo disso foi a disciplina de educação física para qual não foi elaborado um programa de ensino para o 3º ciclo.

É neste quadro que, na sequência de vários encontros e ateliers com professores de educação física especialmente durante a reunião nacional dos coordenadores de educação física, realizada na Cidade da Praia no dia 20 de Abril de 2010 se decidiu criar uma equipa técnica para sistematizar experiências de diferentes escolas e propor um programa harmonizado de educação física para o 3º ciclo a ser implementado a partir do ano lectivo 2010/11.

Assim, em complemento do Projecto Curricular do Ensino Secundário elaborou-se um Programa para a disciplina de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Secundário (11º e 12º anos de escolaridade).

A concepção de Educação Física neste plano curricular concretiza-se na apropriação das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação de aptidões, atitudes e valores (bens de personalidade que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de actividade física adequada – intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa.

As actividades na Educação Física não se apresentam como um fim em si próprio, mas um meio de despertar vivências e convivências, troca de experiências no sentido de responsabilidade, da aquisição de bons hábitos, de trabalhar com prazer e alegria, de forma que o jovem de hoje seja amanhã um adulto activo, responsável, saudável, cooperante e socialmente interveniente.

Da formação e da capacidade dos professores dependerá a aplicação do Programa de Educação Física, uma vez que estando reunidas as condições mínimas de trabalho, tem que se apostar na efectiva capacidade pedagógica, técnico-científica e humana dos professores de modo a dar resposta à acção formativa dos alunos.

O Programa é um compromisso pedagógico, cujo conteúdo se expressa em objectivos:

- **Técnico** – relacionado com o gesto motor (aquisição, desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades e hábitos motores);
- **Biológico** – relacionado com o corpo e a mente (desenvolvimento e melhoramento dos sistemas vitais);
- **Social** – relacionado com o indivíduo/ com as pessoas (desenvolvimento e melhoramento das relações humanas).

Atendendo também que o 2º Ciclo constituiu o término de uma etapa de estudos eclético e generalista e que um dos seus objectivos consiste em assegurar o desenvolvimento de atitudes, métodos de pesquisa e hábitos de trabalho, indispensáveis ao ingresso na vida activa, não se poderá deixar de dar relevância especial ao complemento e reforço da formação básica dos alunos, no sentido de contribuir para a sua adaptação ao mundo do trabalho e para que consigam uma correcta utilização dos seus tempos livres.

Será importante que os agentes educativos se apercebam da verdade global do Currículo da Educação Física, da intercepção e articulação vertical e horizontal das diferentes áreas de estudo e estruturas organizativas do Ensino (Pré-escolar, Básico Integrado e Secundário) e do Desporto (Escolar e Federado)

3. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA

2.1 FINALIDADES

A Educação Física contribui para o desenvolvimento integral do aluno na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar no sentido de:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e integral às necessidades de desenvolvimento do aluno;
- Permitir uma cultura física básica que possa ter continuidade nos anos de escolaridade seguintes e que permita uma escolha (opção) consciente para a prática regular da modalidade que melhor satisfaça as necessidades e os interesses individuais de cada um;
- Estimular o respeito pela conservação dos equipamentos, aparelhos, material desportivo e instalações utilizadas;
- Desenvolver o equilíbrio efectivo e emocional;
- Promover hábitos, atitudes, valores e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais no seio das quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:
 - A ética desportiva;
 - A higiene e a segurança pessoal e colectiva;
 - A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
 - A consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do meio ambiente.

Extensão da Educação Física

No **Quadro 1** estão representadas as subáreas que caracterizam os diferentes tipos de actividades, em cada uma das áreas definidas pelas finalidades.

QUADRO 1 – EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Actividades Físicas Desportivas					2. Actividades Rítmicas Expressivas	3. Jogos Tradicionais Populares	4. Actividades de Exploração da Natureza
Jogos Desportivos Colectivos c/ bola	Ginástica	Atletismo	Combate	Natação	Dança moderna	Infantis	Orientação
					Danças Tradicionais	Outros	Montanhismo
Futebol	Solo	Corrida	Judo	Natação	Aeróbica		Escalada
Voleibol	Aparelhos	Salto	Luta				Etc.
Andebol	Acrobática	Lançamento	Capoeira				
Basquetebol	Rítmica						

OBS: As Actividades Nucleares são as do ponto **1. Actividades Físicas Desportivas** e as Optativas/ círculos de interesse são as do ponto **2, 3 e 4.**

3.2 OBJECTIVOS GERAIS DO PROGRAMA

O conjunto dos objectivos de ciclo sintetiza as competências a desenvolver em cada ano e aparece organizado em subáreas de opção dos alunos do 11º e 12º ano. (Ver o item Visão Geral dos Conteúdos)

- Identificar e interpretar conceitos que situam os alunos de forma abrangente e sistémica na diversidade e complexidade do universo das actividades físicas e desportivas;
- Realçar a importância das actividades físicas/desportivas como factor determinante na saúde e na componente cultural, quer na dimensão individual, quer na social;
- Dominar os procedimentos de planeamento e avaliação, de modo a conhecer nos projectos em que se insere, os elementos nucleares e garantir a sua execução através de planos de concretização de actividades físicas e desportivas;

- Proporcionar o desenvolvimento de atitudes cívicas e sociais, tais como a amizade, a disciplina, a persuasão, o companheirismo, entre outras, que proporcionarão uma melhor integração na vida quotidiana;
- Analisar e interpretar o modo de realização das actividades físicas seleccionadas utilizando os conhecimentos sobre técnica, regulamentos, regras, organização e participação, ética desportiva, etc;
- Dotar os alunos com as habilidades e capacidades motoras essenciais;
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e da preservação dos recursos materiais;
- Desenvolver a capacidade adequada de rendimento corporal do aluno;
- Formar competências respeitantes a organização autónoma da prática desportiva corporal nos tempos livres;
- Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos desportivos nacionais e internacionais.

2.3 VISÃO GERAL DOS CONTEÚDOS

O programa apresenta-se com objectivos fundamentados e estruturados, tendo em conta as áreas e matérias indicadas no quadro de composição curricular. Nas orientações metodológicas incluem-se os princípios e regras gerais a observar na estratégia pedagógica e a organização de actividades educativas nas aulas da Educação Física.

No programa estão explícitos os objectivos a serem cumpridos pelos alunos por cada ano de escolaridade e conseqüentemente até ao fim do Ciclo.

Caberá ao professor (escola) escolher as situações de aprendizagem e aperfeiçoamento (actividades) que permitem aos alunos alcançar os objectivos propostos.

Os objectivos estão articulados em progressão, o que permitirá ao professor gerir a aplicação do programa, com flexibilidade de acordo com as características, do nível do aluno e das condições materiais que cada escola possa oferecer.

A definição dos objectivos da Educação Física na escola, bem como a estruturação dos conteúdos, métodos e formas de organização deverão ocorrer sob perspectiva do desenvolvimento, da formação e educação multilaterais dos alunos, procurando valorizar a importância e a participação da Educação Física no interesse da saúde e da capacidade física.

O Programa de Educação Física do 11º e 12º Anos de escolaridade contempla dois tipos de actividades (**ver Quadro 2- Composição Curricular**):

- **Nucleares** (Modalidades Desportivas dos Desportos Colectivos com bolas) Atletismo e Ginástica).
- **Optativas** (Círculos de Interesse - dança, ténis, capoeira, artes marciais, montanhismo, campismo, percurso de orientação, ciclismo, natação).

Nas matérias nucleares (Modalidades Desportivas dos Desportos Colectivos com bolas), dever-se-á atribuir mais de 60% (sessenta por cento) do tempo, e é obrigatório como matéria de estudo.

Em relação às matérias optativas (Círculos de interesse), estas deverão ser valorizadas apenas como actividades complementares nas Escolas onde haja condições para a prática das mesmas.

Pretende-se, com esta divisão, garantir a unicidade e a exequibilidade do Programa de Educação Física no 3º Ciclo do Ensino Secundário. Igualmente, consolidar a aprendizagem, a aquisição da vivência desportiva, possibilitando ao aluno a escolha da modalidade de sua preferência.

O Programa está estruturado por objectivos e organizado por áreas a especificar segundo os níveis do processo ensino aprendizagem, elementar ou avançado:

- **Capacidades Físicas** (Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade);
- **Capacidades Coordenativas** (Coordenação, Destreza, Equilíbrio, Habilidades);
- **Actividades Físico - Desportivas** (Jogos, Desporto);
- **Actividades Teórico-Práticas** (a serem programadas segundo a realidade de cada escola).

QUADRO 2 – MODELO DE COMPOSIÇÃO CURRICULAR

	3º Ciclo do Ensino Secundário	
Modalidades	11º Ano	12º Ano
Nucleares (modalidades desportivas opcionais)	<ul style="list-style-type: none"> • Andebol (elementar) • Atletismo (elementar) • Basquetebol (elementar) • Futebol de 5, 7, 11 (elementar) • Ginástica aparelhos (elementar) • Ginástica no solo (elementar) • Voleibol (elementar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Andebol (avançado) • Atletismo (avançado) • Basquetebol (avançado) • Futebol de 5,7,11 (avançado) • Ginástica com aparelhos (avançado) • Ginástica no solo (avançado) • Voleibol (avançado)
Facultativas (círculos de interesse)	<ul style="list-style-type: none"> • Artes marciais (introdução) • Campismo (elementar) • Capoeira (elementar) • Ciclismo (elementar) • Dança (elementar) • Montanhismo (elementar) • Natação (elementar) • Percurso de orientação (introdução) • Ténis (elementar) • Vela (introdução) • Windsurf (introdução) 	<ul style="list-style-type: none"> • Artes marciais (introdução) • Campismo (elementar) • Capoeira (elementar) • Ciclismo (elementar) • Dança (elementar) • Montanhismo (elementar) • Natação (elementar) • Percurso de orientação (introdução) • Ténis (elementar) • Vela (introdução) • Windsurf (introdução)

2.4 SUGESTÕES METODOLÓGICAS**2.4.1 CONDIÇÕES DE APLICAÇÃO DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

O programa deverá ser aplicado em todas as Escolas Secundárias segundo as características de cada concelho/escola. No entanto, apesar dessas condicionantes, é importante definir alguns princípios básicos, de forma a atingir as metas preconizadas com o programa da Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Secundário (11º e 12º anos).

Deste modo, a organização das actividades físicas desportivas estabelece as seguintes orientações:

- As aulas deverão funcionar no período contrário das outras disciplinas;
- A carga horária semanal deverá ser de 2 (dois) tempos lectivos semanais;
- As aulas deverão ter a duração de 50 (cinquenta) minutos;
- As turmas deverão ter o rácio de 24/26 (vinte e quatro/vinte e seis) alunos;
- As turmas deverão ser diferenciadas por género (em casos excepcionais poderão ser mistas);
- As matérias deverão estar estruturadas pelos níveis de Elementar ou Avançado;
- A actividade nuclear/auxiliar (modalidade escolhida) deve ser respeitada e obrigatória até ao fim do Ciclo;
- É obrigatória a realização de 2 (dois) testes Sumativos (teórico-práticos) por trimestre;
- Caso uma escola ofereça actividades nucleares nas quais os alunos não possuam vivências dos ciclos anteriores, por motivos vários, os professores deverão fazer recurso a um programa de nível de Introdução;
- O plano anual será dividido em 3 (três) trimestres.

As escolas poderão adoptar um sistema (misto) que congregue vários elementos, tais como:

- **Aulas normais;**
- **Aulas suplementares;**
- **Jogos intra-muros** (educativos, recreativos, tradicionais, populares, pré-desportivos, desportivos, nos formatos intra-turmas, inter-turmas, inter-anos de escolaridade, femininos x masculinos, professores x alunos, intercâmbios escolares, etc.);
- **Círculos de Interesse** (actividades físico - desportivas, recreativas e culturais);
- **Desporto Escolar.**

A didáctica do ensino das actividades físico - desportivas manifesta-se em duas vertentes:

- A que propõe exercícios de aplicação que envolvam a modalidade desportiva em questão, e que está determinada nomeadamente por jogos;
- A que trata das actividades mais globais caracterizadas tanto nas modalidades individuais, como colectivas.

Neste sentido seguem algumas orientações que julgamos pertinentes:

- **Trabalhar de forma global** por forma evitar a fragmentação e dar continuidade às actividades insistir durante a correcção dos eventuais erros técnicos somente quando queremos que sejam cumpridos os objectivos principais e operacionais da aula em questão;

- **Desenvolver as actividades de forma racional** utilizando o espaço, o tempo e organizar a disciplina dentro do contexto da aula evitando a ociosidade dos alunos (**Exemplo:** trabalhar o voleibol na quadra e nos cantos da quadra trabalhar técnicas individuais como o toque, manchete, passe, etc.);

2.5 AVALIAÇÃO

A avaliação na disciplina de Educação Física realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas do 3º Ciclo do Ensino Secundário, aplicando as normas e princípios gerais que a regulam o Decreto-Lei n 42 /III/2000, de 20 de Outubro, Sistema de Avaliação dos Alunos do Ensino Secundário.

A **função da avaliação** será de facilitar a aprendizagem, assim, deverá ser entendida como um meio que permita garantir a prossecução de um projecto pedagógico individual e colectivo cada dia mais coerente.

A avaliação **deverá contribuir** para o aperfeiçoamento do ensino/aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso no geral, e em especial na Educação Física.

A avaliação em Educação Física **deverá considerar** os seguintes aspectos:

- *Atitudes;*
- *Comportamento;*
- *Conhecimentos;*
- *Habilidades motoras;*
- *Qualidades essenciais.*

Será fundamentalmente pela relação professor/aluno, pela observação e avaliação sistemática do trabalho realizado, que se deverá processar o necessário ajustamento dos meios e dos processos de ensino, de modo a alcançar os objectivos apontados.

A participação activa dos alunos em todas as actividades e tarefas que decorrem do desenvolvimento do programa adquire particular relevância na realização do processo de avaliação.

A avaliação em Educação Física **deverá conter as seguintes modalidades**, as quais devem harmonizar-se de forma a contribuírem para o sucesso dos alunos e qualidade do sistema de ensino:

- Avaliação Diagnóstica;*
- Avaliação Formativa;*
- Avaliação Sumativa;*
- Avaliação Deferida.*

A avaliação inicial (avaliação diagnóstica) **constitui objecto** da primeira etapa de trabalho com a turma no começo do ano lectivo e no início das actividades nucleares, e a sua **função consiste** em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respectivo ano em curso, e, também, proporcionar a revisão/actualização dos resultados obtidos no ano anterior.

Há que avaliar o nível inicial do aluno nas dimensões: cognitiva, afectiva e psicomotora.

A partir da avaliação inicial, o professor deve estabelecer as grandes etapas do ano lectivo e as prioridades, organização e processos da etapa seguinte. Deve definir objectivos adequados ao nível dos alunos.

Para além da observação sistemática, dever-se-á utilizar testes objectivos para avaliação das qualidades básicas (testes de condição física), das habilidades motoras, (testes técnicos em situação isolada e em situação de jogo) e, ainda, testes verbais (orais) e testes escritos que possam informar sobre o grau de compreensão e relação dos conhecimentos adquiridos.

A aplicação de testes físicos específicos para se identificar, conhecer ou avaliar o estado em que se encontram as qualidades básicas ou capacidades físicas dos alunos, principalmente as exercitáveis, é de carácter obrigatório.

Os testes de condição física a aplicar deverão ser:

- *Teste de impulsão na horizontal;*
- *Teste da avaliação da velocidade ou dos 50 (cinquenta) metros lançados;*
- *Teste da avaliação da resistência ou Teste de Cooper;*
- *Teste da força abdominal (30 segundos);*
- *Teste da força dos membros superiores (30 segundos).*

A avaliação na disciplina de Educação Física **não se deve limitar**, no entanto, às aquisições no campo motor, mas deverão incluir todas as que contribuam para o desenvolvimento da personalidade do aluno.

A recolha de informações sobre o desempenho dos alunos **pode assumir**, entre outras, as seguintes formas:

- *Perguntas orais e escritas;*
- *Trabalhos individuais ou de grupo;*
- *Testes escritos e orais;*
- *Testes práticos, em situação isolada e em situação de jogo;*
- *Testes práticos, de aplicação da arbitragem (leis e regras da modalidade e domínio da sinalização);*
- *Visualização e análise de actividades físicas desportivas.*

A avaliação é quantitativa e o professor deverá realizar provas teóricas e práticas nos seguintes termos:

- **Muito Bom** – De 17 a 20 valores;
- **Bom** – De 14 a 16 valores;
- **Suficiente** – De 10 a 13 valores;
- **Insuficiente** – Inferior a 10 valores.

OBS. As classificações deverão ser arredondadas às unidades.

A Classificação de Muito Bom implica uma execução perfeita e eficaz quanto ao objectivo do gesto, a de Bom implica uma execução correcta e eficaz quanto ao objectivo do gesto, a de Suficiente atribui-se a uma execução com domínio dos aspectos essenciais, embora nem sempre com total eficácia, e a de Insuficiente aplica-se quando se revele o desconhecimento dos aspectos elementares da técnica em causa ou o seu domínio mínimo.

Como pontos fundamentais para uma avaliação comportamental sugerem-se as seguintes atitudes, entre outras valorizáveis numa escala crescente de 0 (zero) a 20 (vinte):

- *Assiduidade;*
- *Disciplina;*
- *Empenho/interesse;*
- *Espírito de equipa e de grupo;*
- *Lealdade na prática desportiva (Fair-play);*
- *Participação activa;*
- *Pontualidade;*
- *Relacionamento com os colegas (Fair-play);*
- *Respeito pelas decisões do árbitro (Fair-play);*
- *Respeito pelos colegas e adversários (Fair-play).*

A Avaliação assenta-se em dois momentos:

- *Momentos da avaliação do processo, de carácter formativo e*
- *Momentos de avaliação do produto, carácter classificativo.*

A avaliação do processo incide sobre o desempenho e a participação do aluno. A avaliação do produto consiste na apreciação dos produtos definidos no programa.

Os valores encontrados durante os momentos da avaliação corresponderão à classificação final do trimestre e será atribuída numa escala idêntica à das outras disciplinas do 3º Ciclo do Ensino Secundário, de 0 (zero) a 20 (vinte) valores.

A Classificação Trimestral (CT) deverá resultar da soma de 50% (cinquenta por cento) da média aritmética dos Testes Práticos, de 30% (trinta por cento) da média aritmética dos Testes Sumativos e de 20% (vinte por cento) de Outros Elementos de Avaliação (OEA) e expressa-se pela fórmula:

$$CT = 0,5*TP + 0,3*TS + 0,2*OEA.$$

2.6 RECURSOS

Para o cumprimento ou materialização do programa proposto deve-se ter em mente que, por mais que se dê atenção aos conteúdos programáticos, que se trace as melhores orientações metodológicas, que se leve em conta as instruções didáctico- pedagógicas e se apresente um programa substancialmente rico, não terá efeito nenhum na prática, se não levarmos em conta as condições materiais e de apetrechamentos das escolas para a sua exequibilidade.

A listagem de materiais não pode constituir-se uma única referência para o apetrechamento das escolas no que respeita à Educação Física. Deve ser entendida como referência para posteriores estudos que, face às características de cada uma das escolas, determinam o tipo de equipamentos e materiais, quanto às suas características, qualidades e quantidades.

A lista que segue apenas indica materiais indispensáveis ao desenvolvimento do programa obrigatório em todas as escolas.

LISTAGEM POR ÁREAS E MATÉRIAS PROGRAMÁTICAS:

Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas:

- Cordas de saltar /Halteres /Bolas medicinais

Actividades Físicas desportivas (Materiais comuns):

- Coletes /Cones de sinalização /Cronómetros /Apitos /Marcadores

Jogos Desportivos Colectivos:

Futebol:

- Bolas de futebol /Balizas

Voleibol:

- Postes de voleibol /Bolas de voleibol

Basquetebol:

- Tabelas com cestos e redes /Bolas de basquetebol

NOTA: O material para jogos desportivos com bolas deve ter características diferenciadas, adequando-se às instalações e pisos onde vão ser utilizado e ao nível dos alunos, nomeadamente ao que se refere às dimensões e revestimento das bolas, facilitando assim a aprendizagem e aperfeiçoamento dos alunos.

Ginástica:

- Trave /Tapete /Rolo/tapete praticável /Barra fixa /Paralelas assimétricas /Paralelas /Mini – trampolins /Boques /Plintos /Trampolins reuther /Espaldares /Bancos suecos.

NOTA: Os equipamentos para Ginástica deverão ser adequados aos espaços de aula onde vão ser utilizados, garantindo a sua polivalência e por isso deverão ser de fácil manuseamento, reguláveis e, sempre que possível, móveis.

Atletismo:

- Tacos de partida /Discos /Pesos /Bolas de arremesso /Dardos /Postes e fasquias de salto em altura /Elásticos para saltos em altura /Barreira /Fitas métricas.

NOTA: Os equipamentos para atletismo deverão ser adequados aos espaços de aula onde vão ser utilizados (exterior/interior) e deverão ser de fácil manuseamento e reguláveis.

3. INTRODUÇÃO DE TEMAS PARA O CURRÍCULO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO 3º CICLO

No 3º ciclo do Ensino Secundário sugere-se que os alunos da Disciplina de Educação Física apresentem uma opção técnica por bloco, sendo que em cada bloco deve figurar uma ou mais modalidades desportivas e temas. O bloco curricular é composto por duas áreas desportivas (uma nuclear e outra auxiliar), uma das modalidades dos jogos colectivos com bola, ou atletismo, ginástica e um dos temas propostos.

Exemplificando um bloco curricular: Opção A – O “Voleibol” como nuclear, “Atletismo” como auxiliar, Actividade Física e Saúde, como tema complementar. Opção B – “Futebol” como nuclear, “Andebol” como auxiliar, Ética Desportiva, como tema suplementar e assim por diante. Cada núcleo curricular é escolhido por opção de cada aluno.

Esta actividade desportiva opcional é de acordo com a realidade de cada escola ou grupo de escolas. Relativamente aos temas que se encontram abaixo discriminados, estes serão leccionados sob forma de seminários, colóquios e palestras por professores ou técnicos especializados, e o que se pretende de facto é a criação dum bloco/núcleo de aptidão específica para Educação Física, onde os alunos podem optar pelas suas futuras competências ou áreas de formação profissional.

Organização e Desenvolvimento Desportivo:

Dotar e desenvolver nos alunos a capacidade de analisar, compreender e avaliar as tendências reveladas pela organização da animação desportiva, recreação e lazer.

Dinâmica de grupo; Liderança; Definição de objectivos comuns; Globalidade dos projectos desportivos; Desenvolvimento de iniciativas desportivas; Tipos de estruturas organizacionais desportivas.

Organização e Gestão Desportiva:

Desenvolver a aptidão e a capacidade de análise dos alunos relativamente a questões da organização da animação desportiva, recreação e lazer.

Conceito de projecto; Modelos de Projecto; Gerar, gerir e avaliar o projecto; Gerir estruturas organizacionais.

O Papel do Desporto na Formação dos Jovens:

A influência do desporto no dia-a-dia; A conquista do tempo livre; Uma sociedade desportiva saudável; A busca do ócio e tempo livre; O desporto, qualidade de vida e bem-estar; Animação, saúde e lazer.

Actividade Física e a Saúde:

Conceitos de actividade física e saúde; A importância da actividade física na promoção de estilo de vida saudável; A actividade física em fases especiais da vida; Responsabilidade individual e colectiva da saúde; Educação para a saúde; Protecção da saúde individual e colectiva.

Promoção da Actividade Física:

Ações técnicas específicas das modalidades; As condições de segurança; Os recursos materiais; Os aspectos regulamentares e organizativos; As formas características de organização (o torneio, o convívio e os workshops); Divulgação e propaganda; As inscrições e as condições de participação; Os seguros das actividades; Características das instalações e dos equipamentos, de acordo com o tipo de prática; Os transportes.

Actividades Competitivas Formais:

O desempenho dos alunos nas diferentes funções da organização de actividades desportivas, aplicando regras e regulamentos (função técnica e dirigismo); Aspectos gerais da institucionalização das competições; Competição formal das actividades físicas e desportivas em relação ao regulamento e tipo de prática; Elaboração pelos alunos de relatórios de actividades, eventos ou análises estatísticas do jogo ou outras tarefas.

Dossier do Técnico Desportivo:

Prática de organização desportiva: conhecimento da organização pública desportiva (central e local) em empresas, no movimento associativo, ou seja, nos clubes associações federações e nas mais diversas instituições de cariz desportivo; Práticas de organização desportiva, projecto tecnológico e estágio; Dinamização desportiva em complexos turísticos e em instituições de solidariedade social (campos de férias, desporto de lazer, desporto de aventura, etc.).

Saúde e Higiene:

Morfologia e Fisiologia do Corpo Humano (Introdução): Função dos sistemas fisiológicos durante o exercício; Principais classes de nutrientes; Controlo do peso dos atletas / Alunos; Substâncias nutricionais; Resultados dos maus hábitos alimentares;

Socorrismo e salvamento:

*Primeiros Socorros: identificação e tipificação das diferentes situações de emergência; Domínio das técnicas que permitem tomar iniciativas básicas do **Socorrismo/Salvamento** em caso de acidente; As lesões traumáticas: fracturas e lesões frequentes; Estudo das lesões mais frequentes nos praticantes de diferentes modalidades desportivas; ABC de primeiros socorros; Princípios fundamentais.*

Ética Desportiva;

Fair Play pelo respeito das regras, noções de amizade e respeito pelos outros no âmbito do espírito desportivo; Cultura do Humanismo baseada em valores de amizade, respeito e solidariedade; Ética desportiva – essência para toda a política, toda a política desportiva e toda a gestão no domínio do desporto; Ética ligada ao Fair Play não como elemento facultativo, mas como algo essencial a toda actividade física; Actividade física – desenvolvimento para sensibilização para o meio ambiente; Actividade física - como interacção social, fonte de prazer, bem-estar e saúde.

Desporto para populações Especiais:

Conceito de desporto adaptado; Desporto com crianças e jovens portadores de deficiências; Desporto na terceira idade; O benefício da actividade física geral e específica;

Jurisdicção Desportiva:

Conhecimento da essência da Lei de Bases do Sistema Desportivo Nacional; Noções elementares das regras e princípios regulamentares das modalidades desportivas praticadas no país; Apreciação e estudo dos protestos/recursos no desporto.

Formação em Arbitragem, Juizes de Mesa e Dirigismo Desportivo:

*Formação de alunos, Juizes /Árbitros e Oficiais de mesa nas modalidades de Quadro Competitivo Nacional: Atletismo, Andebol, Basquetebol, Voleibol, Ginástica, como das áreas de aprendizagem; Dirigismo Desportivo, os desafios da renovação de gerações e das mentalidades; A necessidade de formação desportiva de dirigentes desportivos; O desporto e a política ao nível do **Dirigismo** têm mais a ganhar do que a perder com clara separação dos domínios; Formação específica dos alunos nas modalidades desportivas, para a área de treino desportivo (treinadores, fisioterapeutas e animadores desportivos, etc.)*

4. CONSIDERAÇÕES GERAIS E NORMAS

O 2º Ciclo (9º e 10º anos) é de consolidação e, eventualmente, de complemento da formação do 1º Ciclo (os alunos apresentam grandes dificuldades, provenientes do EBI por não terem professores especializados). Neste sentido, é de se levar em conta essas preocupações para uma melhor estruturação no 3º Ciclo.

No 3º Ciclo dever-se-á seguir os níveis de exigência do currículo dos alunos. A duração e a periodização das actividades (matérias) serão definidas pelo professor no plano da turma, a partir da avaliação inicial (teste-diagnóstico) e tendo por referência os objectivos. Esta revisão visa facilitar a adaptação à mudança do ciclo e à composição da turma, dando oportunidades acrescentadas de recuperação, redescoberta e/ou aperfeiçoamento em matérias que, anteriormente, os alunos tenham revelado algumas ou mais dificuldades (devido à sua motivação, crescimento, vivência desportiva anterior, etc.).

O 3º Ciclo deverá apresentar-se de forma que os alunos possam avançar nas matérias da sua opção (escolha) e experimentar actividades facultativas para compensar ou recuperar aqueles que tenham revelado mais dificuldades em áreas obrigatórias e genéricas, pelo que a contínua sistematização das matérias dos ciclos anteriores deverá ser uma realidade, tendo em linha de conta que as exigências de actuação (trabalho) deverão ser no 11º ano de nível elementar e no 12º ano de nível avançado.

Os alunos no 11º ano terão hipóteses de optar pela modalidade que quiserem (especialização voluntária dos alunos) desde que respeite as realidades de cada escola.

As matérias nucleares devem assumir um carácter obrigatório e cada escola deverá ter as condições mínimas de concretização de, pelo menos, 3 (três) modalidades, de preferência 2 (duas) de carácter colectivo (Andebol, Basquetebol, Futebol de 5, de 7 ou de 11 e Voleibol) e outra individual (Atletismo, Ginástica com aparelhos e no solo).

A parte facultativa ou círculo de interesse a adoptar (escolher) localmente permitirá não só aproveitar as características próprias ou condições especiais existentes em cada escola, mas também deverá incluir novas matérias ou partes de matérias (determinados níveis de aperfeiçoamento). O programa deverá apresentar sugestões alternativas metodológicas que ajudem os professores a decidir.

O horário deverá ser organizado a partir de critérios metodológicos de Educação Física e não por mera conveniência administrativa ou outras conveniências estranhas aos parâmetros de desenvolvimento do aluno.

Com efeito, a Educação Física Escolar não se deve reduzir à dimensão programática formulada, deverá existir um espaço extra-curricular, cuja projecção e planeamento devem ser atribuídos à própria escola. No Desporto Escolar poder-se-ão organizar actividades que ofereçam aos alunos oportunidades acrescentadas de aperfeiçoamento em condições de maior diferenciação da prática, segundo as suas aptidões e preferências (escolhas).

5. DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

5.1 MATÉRIAS NUCLEARES A SEREM IMPLEMENTADAS EM CADA ÁREA OU SUBÁREA

VOLEIBOL

Objectivos Gerais:

- Consolidar as habilidades básicas adquiridas no 2º Ciclo;
- Proporcionar o desenvolvimento das capacidades físicas que intervêm no jogo;
- Proporcionar o desenvolvimento das técnicas ofensivas e defensivas;
- Saber aplicar as regras do jogo e os sinais de arbitragem;
- Proporcionar o desenvolvimento de atitudes cívicas e sociais tais como a amizade, a disciplina, a persuasão, o companheirismo entre outras, que proporcionarão uma melhor integração na vida quotidiana.

Conteúdos programáticos:

Aspectos técnicos:

Atitude básica

Posição:

Defensiva básica

Ofensiva básica

Deslocamentos:

À retaguarda

À frente

Laterais

Serviço:

Serviço por baixo

Serviço par cima (ténis)

Serviço em suspensão

Recepção:

Recepção em toque de dedos (recepção alta)

Recepção em manchete (recepção baixa)

Passe:

Passe com duas mãos à frente

Passe de costas com duas mãos

Passe de costas (salto)

Passe lateral

Passe em suspensão

Manchete:

Manchete para defesa alta e baixa

Bloco:

Bloco individual

Bloco duplo

Protecção ao bloco

Defesa de campo

Padrões Globais das acções:

Mergulho

Enrolamento

Acções Tácticas Colectivas:

Princípios essenciais da organização do ataque

Princípios essenciais da organização da defesa

Recepção em "w"

Recepção em "meia-lua"

Sistema 0:6:0

Noções básicas dos sistemas 0:4:2 e 0:5:1

Aspectos Teóricos:

Explicação sumária sistemas 0:4:2 e 0:5:1

Sinais de arbitragem

Regras do jogo

ANDEBOL

Objectivos Gerais:

- Consolidar as habilidades básicas adquiridas no 2º ciclo;
- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do jogo, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas;
- Conhecer e aplicar as regras do jogo e os sinais de arbitragem.

Conteúdos programáticos

Acções Técnicas:

Manejo da bola

Movimentação básica:

Posição básica

Recepção:

Alta

Baixa

Passe:

De ombro

Picado

De pulso

Drible:

Drible de progressão

Drible de protecção

Com mudança de mãos

Com mudança de direcção

Remate:

Em queda

Em mergulho

Em suspensão

De anca

Em apoio

Por baixo

Em basculação

"Chapéu"

Acções Ofensivas

Deslocamentos ofensivos:

Para frente

Para trás

Laterais

Fintas:

De mudança de direcção e de mão

Com saída de um lado ou de outro lado

Com rotação sobre um apoio

Desmarcação com deslocamento rápido de forma a criar uma linha de passe mais ofensiva.

Ofensivas Colectivas:

Contra ataque

Bloqueio ofensivo
Passe e entra
Cruzamento simples
Iniciação a “décalage”

Acções Defensivas

Deslocamentos defensivos:

Laterais
Frontais
De recuo

Marcação:

Do jogador sem bola
Do jogador com bola
Dobra
Troca de adversário
Deslizamento
Bloco

Técnicas do Guarda-Redes:

Atitude base
Deslocamentos

Estruturas Táticas:

Sistemas Ofensivo 3:3 – 2:4
Sistemas Defensivo (6:0) – (5:1) – (4:2) – (Homem x Homem) – Misto

Regras e Arbitragem

BASQUETEBOL

Objectivos:

- Saber aplicar as regras do jogo e os sinais de arbitragem;
- Consolidar as habilidades básicas adquiridas nos ciclos anteriores;
- Proporcionar a obtenção de níveis elevados de desenvolvimento das habilidades motoras básicas;
- Coadjuvar a ampliação do poder de racionalização do aluno no que respeita a situações táticas novas.

Conteúdos Programáticos:

Regras e Arbitragem

Acções Técnicas

Técnica individual ofensiva:

Pega da bola
Manejo da bola
Movimentação básica
Posição básica

Paragens:

A um tempo
A dois tempos
Após recepção
Após drible

Passe:

De peito com duas mãos
Picado
Por cima da cabeça
De ombro com uma mão
Cruzado com uma mão
Directo com uma mão
De gancho

Recepção:

Com duas mãos (alta e baixa)
Enquadramento com o cesto

Lançamento:

Na passada (com mão direita e esquerda)

Entradas Directas:

Apoios no pé certo
Na sequência do drible
À recepção de um passe em movimento
Do lado direito, do lado esquerdo e do centro

Ressalto

Bloqueio:

Directo
Indirecto

Com combinações:

Com fintas de lançamento
Com fintas de passe

Com os vários elementos do drible

De campo (parado e em suspensão):

*À recepção de um passe
Paragem a 1 e a 2 tempos
À interrupção do drible
Após paragem a 1 e a 2 tempos
Com fintas de penetrações e de lançamento*

Drible:

*Manejo da bola
De progressão e de protecção
Com mudanças de mão:

Pela frente
Entre as pernas
Por trás das costas
Inversão
Com mudanças de direcção
Com mudanças de velocidade e de ritmo
Com arranque em drible cruzado
Com arranque em drible directo*

Fintas:

*De mudança de direcção e de mão
De arranque directo / cruzado
De lançamento ou passe
Combinação com outros fundamentos*

Técnica individual defensiva:

*Posição básica defensiva / deslizamentos
Enquadramento das posições
Colocação e movimentação
Distância de marcação
(Homem x Homem); (2x1)*

Marcação do jogador com bola:

*Antes do drible
Durante o drible
Após a paragem do drible
Noções de linha de passe, cortes e aclaramentos
Recuperação à ultrapassagem
Bloqueio defensivo
Táctica*

Acções Defensivas

Defesa:

Princípios fundamentais

Defesa individual (meio campo / campo todo)

Noções:

De lado forte e do lado fraco

Da linha de passe

De ajuda

Defesa à zona

Defesa individual meio campo com ajuda

Acções Ofensivas

Ataque:

Transição defesa/ataque

Reacção à posse de bola

Noção de estações de recepção e corredores

Diversas saídas

Diversas finalizações

Ataque baseado no passe e corte com posicionamento inicial.

Exigências Programáticas

Em situação de jogo 5x5

A) - Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa no seu meio campo defensivo:

- Desmarca-se (ocupação racional do espaço de jogo) e finaliza em vantagem;
- Se é portador da bola opta pela forma mais rápida de progressão;
- Passa rápido e desmarca-se;
- Dribla, procurando uma linha de passe;
- Explora situações de 3x2 ou 2x1.

B) - Se a sua equipa não finaliza rapidamente tirando partido de situações em vantagem numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos dando continuidade às acções ofensivas:

- Com posse de bola enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:

- Lança
- Penetra em drible

- Passa

- Após passe, corta para o cesto para abrir linha de passe que permita finalizar;
- Desmarca-se, realizando um bloqueio directo/indirecto;
- Após lançamento participa activamente no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola;

Sem posse de bola, desmarca-se procurando abrir linhas de passe:

- Cortando para a bola ou para o cesto;
- Caso não consiga libertar-se do seu adversário directo, corta sobre marcação, realiza bloqueio indirecto, aclara com bloqueio directo, corta para o cesto ou para a bola.

- Corta para o cesto nas costas do defensor*
- Repõe o equilíbrio ofensivo*
- Participa activamente no ressalto ofensivo*

C) - Na perda da posse de bola, assume uma atitude defensiva recuando para o seu meio campo, mantendo sempre a visão da bola.

- Utiliza a defesa Homem x Homem.*
- Pressiona*
- Recupera a posição*
- Sobre marca a linha de passe, intercepta passes e ajuda os seus colegas.*
- Dá um "tempo de ajuda"*
- Aumenta a pressão*
- Fecha e aumenta a pressão na linha de passe*
- Dificulta a realização e o aproveitamento do bloqueio*
- Realiza ressaltos e bloqueios defensivos.*

GINÁSTICA

Objectivos:

- Aprofundar os conhecimentos sobre a evolução histórica da modalidade;
- Consolidar as habilidades básicas adquiridas nos ciclos anteriores,
- Desenvolver o gosto pela modalidade, apreciando a estética associada ao ritmo;
- Aplicar os conhecimentos das exigências técnicas do regulamento;
- Elevar o nível das capacidades condicionais e coordenativas gerais;
- Elevar o nível das destrezas geral e específica.

História e caracterização

Exercícios de desenvolvimento geral:

- *Rotações*
- *Abduções (afastamentos)*
- *Aduções*
- *Pronações*
- *Supinações*
- *Flexões*
- *Extensões*
- *Torções*

Formas organizativas:

- *Fileiras*
- *Fila*
- *Colunas*
- *Círculos*
- *Contra-fila*
- *Zig-zag*
- *Espiral*

Exercícios de ordem unida com voz de comando

- Virar á direita*
- Virar á esquerda*
- ¼ Volta*
- ½ Volta*
- Volta completa*

Equilíbrio:

- Em 2 apoios*
- Em 1 apoio*
- Avião*

Destreza Acrobática:

- Pegas*
- Montagem e desmontagem*
- Equilíbrio de pés sobre a base sentado*
- Equilíbrio nas coxas e pino*
- Roda e rodada*
- Pino de cabeça*
- Pino de braço*
- Rolamento à frente*
- Rolamento à retaguarda*
- Rolamento de frente com saída de pernas afastadas*
- Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas estendidas*

Exercícios com aparelhos

A) -Mini trampolim:

Saltos com diferentes / várias posições de braço (em extensão lateral, anterior, superior, mãos nos quadris, bater palmas, rotações dos braços).

Salto com afastamento e união das pernas, acção de pedalar

Salto engrupado do ponto mais alto abraçar os joelhos a altura do peito

Salto com afastamento das pernas

Salto encarpado

Salto com meia-piruetta ou 90º

B) – Bock:

Salto ao eixo

Salto entre mãos

C) – Plinto:

Salto entre mãos

Salto em comprimento com pernas afastadas

FUTEBOL

Objectivos Gerais:

- Consolidar as habilidades básicas adquiridas no 2º Ciclo.
- Proporcionar o desenvolvimento das capacidades físicas que intervêm no jogo.
- Proporcionar o desenvolvimento das técnicas ofensivas e defensivas.
- Conhecer e saber aplicar as Regras do Jogo e os Sinais de Arbitragem.
- Proporcionar o desenvolvimento de atitudes cívicas e sociais tais como a amizade, a disciplina, a persuasão, o companheirismo entre outras que proporcionarão uma melhor integração na vida quotidiana.

Conteúdos programáticos

Regras e arbitragem

Aspectos técnicos

Passe:

Com a parte interna do pé

Com a parte externa do pé

Com o peito do pé
Com a ponta dos dedos (bico da bota)
Com o calcanhar
Com trajectória rasa
Com trajectória aérea
Com trajectória helicoidal

Recepção e controlo de bola (pés, coxa e peito)

Travagem
Semi-travagem
Controlo orientado

Amortecimento:

Com as coxas
Com o abdómen
Com o peito
Com a cabeça (testa)

Condução:

Com a parte interna do pé
Com a parte externa do pé
Com o peito do pé
Com a ponta dos dedos (bico da bota)
Simple (alternância de pé)
Entre obstáculos
Com mudança de direcção
Com mudança de velocidade

Drible /Finta / Simulação

Remate:

Com trajectória rasa
Com trajectória aérea
Com trajectória helicoidal
Em posição standard (alternância de pé)
Em movimentação (alternância de pé)
Remate de cabeça ou cabeceamento

Lançamento lateral/canto

Técnicas do Guarda-redes:

Movimentação com bola:

Posição Básica:

Colocação no terreno.

Movimentação sem bola:

Recolha da bola;

Despeje com os punhos (socar a bola)

Lançamentos (reposição com as mãos)

Pontapé de baliza

Defesa com os pés

Táctica

Acções ofensivas:

Tabela e desmarcação

Contra-ataque

Ataque organizado

Ataque rápido

Drible /Finta / Simulação

Finta

Acções defensivas:

Marcação

Individual

À zona

Mista

Cobertura

Dobra

Desarme

Intersecção

Temporização

ATLETISMO

Objectivos:

- Aprofundar os conhecimentos sobre a evolução histórica da modalidade;
- Consolidar as habilidades básicas adquiridas nos ciclos anteriores;
- Aplicar os conhecimentos das exigências técnicas do regulamento;
- Elevar o nível das capacidades condicionais e coordenativas gerais;
- Estimular e melhorar os sistemas cardíaco-respiratórios;
- Melhorar as qualidades motoras básica, nomeadamente, a força, a resistência e a destreza.

Conteúdos programáticos

Regras e arbitragem

Marcha Desportiva

Corridas:

Velocidade (curta distância)

Planos

Barreiras

Estafetas:

4 X 100 metros

4 X 400 metros

Resistência:

Meio fundo

Fundo

Obstáculos

Maratona

Estafetas:

4 x 100 mts

4 x 400 mts

Lançamentos:

Dardo

Disco

Martelo

Peso

Saltos:

Comprimento

Triplo

Altura:

Tesoura

Barrel-roll

À vara

Observações Metodológicas

RESISTÊNCIA

- Realização de corrida contínua com velocidade moderada entre 6 a 12 km;
- Realização de corrida contínua alternadas com actividades físicas entre 6 a 12km;
- Cross-country entre 6 a 12 km;
- Jogos complementares;
- Percurso de habilidade (Corrida Polonesa);

- Acções de longa duração (acima dos 8 minutos);
- “Fitness Gram” (corridas de vai/vem) com distância de 20 metros;
- Repetições de percursos de 200, 300 e 400 metros, entre 3 a 6 kms;
- Fartlek (de 6 a 8 kms).

Observação: Para a realização de trabalho de resistência aeróbica, a frequência cardíaca deverá manter-se entre 120 a 160 pulsações por minuto e para a anaeróbica a frequência cardíaca deverá manter-se acima de 160 p/m.

VELOCIDADE

- ABC;
- Executar percursos de 30, 40, 50, 60, 80 e 100 metros;
- Repetições de corrida de velocidade progressiva;
- Repetições de corrida de velocidade constante;
- Repetições de corridas em planos inclinados;
- Repetições de Skippins;
- Repetições de partidas em posições diversas;
- Realiza chegadas sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco para a frente nas duas últimas passadas;

Observação: Para a realização de trabalho de velocidade dever-se-á utilizar cargas de máximas e sub-máximas e fazer recurso a sinais sonoros, visuais e tácteis.

ESTAFETAS

- Efectuar uma corrida de estafeta 4x60 metros ou 4x100 metros, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão, com segurança e sem acentuada desaceleração.
- Na entrega do testemunho, utiliza a técnica ascendente ou descendente e recebe-o em aceleração sem controlo visual.

BARREIRAS

- Efectua uma corrida de barreiras com partida agachada (no chão ou em tacos).
- Passa as barreiras com trajectória (rasante), mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.

SALTOS

- Salto em comprimento ou horizontal com pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.
- Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco, cone grande), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.

Salto em altura com técnica de flop (de costas), com 5 ou 8 passadas de balanço, sendo as últimas 3/4 em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente arqueado. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.

LANÇAMENTO

- Lançamento de peso (bola medicinal de 3 a 4 quilos), partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.
- Lança o peso de 3/4 quilos, de costas (duplo apoio) e sem balanço, no círculo de lançamento.
- Roda e avança a bacia do lado do peso com a 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.
- Lança o dardo após 6 a 10 passadas de balanço, executando correctamente a pega e o ritmo das 5 passadas finais.
- Avança a bacia e o ombro do lado do dardo (bloqueio do movimento sobre o eixo do pé da frente), no momento do último apoio, mantendo o cotovelo à retaguarda, para forte acção de chicotada do braço, trocando a posição dos pés na parte final, mantendo-se em equilíbrio.

6. BIBLIOGRAFIA

Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Desportos Colectivos*. Lisboa: Dinalivro.

Bento, J. (1990). “*Pressupostos para o entendimento das funções do planeamento e da avaliação no processo do ensino*”, in revista O Professor, nº 6 (3ª série).

Bento, J. (1991). “*Para uma renovação da Escola Primária e da Educação Física*”. in E. F. na escola primária Vol. I. Porto e câmara Municipal do Porto.

Bento, J. (1992). “*Para um conceito de Desporto na Escola Primaria*”. in E. F. na escola primária Vol II. Porto e Câmara Municipal do Porto.

Bento, J.(1998). “*Planeamento e avaliação em Educação Física*”. Livros Horizontes, 2^a ed. Lisboa.

Graça, A. & Oliveira, J. (1994). O Ensino dos Jogos Desportivos. Centro de estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF.

Mahlo, F. (s.d.). *O acto tático no jogo*. Tradução Portuguesa de Serzedelo, A. Lisboa: Compendium.

Oliveira, J. & Tavares, F. (1997). *Estratégia e tática nos JDC*. Porto: FCDEF- UP.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Horizonte.

Vários autores (data): *Programa Educação Física do 1º Ciclo do Ensino Secundário (7º e 8º)*, DGEBS.

Vários autores (2001). “*Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos*”. Portugal: Ministério da educação Departamento Ensino Secundário.

ANEXO I

PROJECTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA (S) ESCOLA (S)

O **Projecto de Educação Física** da escola constitui uma referência fundamental para a orientação e organização do trabalho conjunto dos professores e de cada aluno em particular (à escala anual e plurianual).

Deverão constar no Projecto de Educação Física decisões sobre a **Composição do Currículo** dos alunos, no quadro das orientações programáticas em vigor, incluindo opções sobre as **actividades de Complemento Curricular** (Desporto Escolar e outras), considerando as características gerais da

população escolar (escolas donde provêm currículos anteriores, etc.), as características dos recursos e os seus planos de desenvolvimento, as possibilidades e limitações de professores e o seu plano de formação.

As **Actividades Físicas do Complemento Curricular**, nomeadamente as do Desporto Escolar, devem organizar-se e desenvolver-se no quadro do Projecto de Educação Física e decisões plurianuais consequentes, aprovadas como uma componente explícita de qualificação das práticas e benefícios educacionais, no Projecto Educativo da Escola.

No **processo de desenvolvimento curricular** de cada escola ou agrupamento de escolas, admite-se a hipótese de se seleccionarem **objectivos mais ou menos ambiciosos** de acordo com as características da população escolar, mantendo a referência fundamental dos **objectivos gerais** de cada ciclo de escolaridade.

Neste quadro, a **Avaliação Inicial** é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos colectivos, aferindo decisões anteriormente tomadas, quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objectivos e/ou procedendo a correcções ou alterações na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerarem necessário.

Estas decisões de orientação e compromisso curricular são facilitadas se os professores de cada ano de escolaridade se reunirem para confrontarem as informações recolhidas na avaliação inicial. A esta reunião e ao conjunto de decisões aí assumidas, bem como a outras reuniões em diferentes momentos do ano com propósitos semelhantes, são chamadas **conferências curriculares**.

Para que a **primeira conferência curricular** (no fim de período de avaliação inicial) seja eficaz, o protocolo de avaliação inicial deve ser construído com a participação de todos os professores de Educação Física, sintetizando/aproveitando experiências pessoais e colectivas.

No **protocolo de avaliação inicial** e procedimentos de observação e recolha de dados, deverão constar os elementos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria e sintetizar o grau de exigência de cada nível do programa, nos critérios e indicadores da observação acertados entre todos.

A discussão e acerto sobre observação dos alunos em actividade e o sistema de registo escolhido, embora traduzível por todos na mesma linguagem, deverá ser passível de adaptação ao estilo pessoal de cada um e permitir a recolha de todas as informações que cada professor considere úteis para a preparação do seu trabalho.

ANEXO II

PLANO DE TURMA

PRINCÍPIOS DA ELABORAÇÃO DO PLANO DE TURMA

A aplicação do plano de turma não deve ter como princípios de elaboração o fundamento em que a sequência das abordagens das modalidades é determinada somente pelo esquema de rotação das turmas pelo espaço da aula (rotatividade), em que o tratamento de uma matéria de cada turma se circunscreve ao bloco de aulas que lhe são distribuídas no espaço correspondente a essa matéria.

Assim, a periodização de actividade não resulta, como seria desejável, da interpretação que o professor faz das características dos seus alunos (das suas possibilidades e prioridades ditadas pela avaliação inicial), mas sim dos horários e da definição a priori, da circulação de turma pelas instalações. O resultado torna-se um padrão de **ensino massivo**, sem a necessária diferenciação do tempo e das instalações de aprendizagem em função de aptidão dos alunos.

Efectivamente o plano de turma deve ser baseado na avaliação inicial (testes diagnósticos) e reajustado de acordo com as informações decorrentes da avaliação contínua na qual devem ser considerados alguns **aspectos importantes**:

Na construção do Currículo do 11º e 12º Anos de escolaridade admite-se que os alunos/turma escolham as matérias em que preferem aperfeiçoar-se, sem perder a variedade e possibilidade de desenvolvimento ou descoberta de outras actividades, dimensões ou áreas de Educação Física.

O professor deve **explicitar os objectivos aos seus alunos**, negociando com os mesmos níveis de desempenho por determinados prazos, na interpretação prática das competências prioritárias. É pois imprescindível que os alunos conheçam aquilo que se espera deles, os objectivos que perseguem, bem como a distância a que se encontram da sua concretização.

Em cada matéria de aprendizagem e aperfeiçoamento aplica-se o princípio segundo o qual a actividade formativa é tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário. Entende-se pela actividade global as actividades referentes aos jogos, concursos, etc. Por actividade analítica entende-se a exercitação, o aperfeiçoamento dos elementos críticos (situações simplificadas ou fraccionadas de um elemento técnico/jogo).

Deve-se levar em conta e prever-se períodos de **actividade concentrada** ou períodos de revisão/aperfeiçoamento posteriores (em ciclos mais curtos). A **aprendizagem distribuída** que também deve ser referenciada, é para garantir ou continuar a consecução dos objectivos no final de cada ano de escolaridade.

Também da mesma forma deve-se ter em conta a possível e desejável **diferenciação de objectivos operacionais e actividades formativas**. A actividade formativa proporcionada aos alunos deve ser tão colectiva (de conjunto, interactiva) quanto possível, e tão individualizada (diferenciada por grupos de nível) quanto o necessário.

A formação de grupos é um elemento chave na estratégia na diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo por sexos ou por grupos de nível) devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno.

As sessões ou partes de aulas exclusivamente teóricas, em que não há lugar a actividade física, seriam desejavelmente destinadas à apresentação ou introdução dos temas ou dos trabalhos a desenvolver, bem como à sua síntese, apresentação e avaliação.

PLANO DE TURMA - ORGANIZAÇÃO GERAL DO ANO LECTIVO

Numa primeira fase, o desenho/esboço do plano de turma deverá considerar a organização geral do ano lectivo em etapas, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino - aprendizagem, onde deve ser considerado o calendário escolar (períodos de férias ou de interrupções), para que no reinício das aulas se possa fazer revisão das matérias e da recuperação do nível de aptidão física, eventualmente diminuído pela interrupção da actividade educativa.

PLANO DE TURMA - DIMENSÃO OPERACIONAL DO PLANO

O objectivo da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano lectivo, é a avaliação inicial (avaliação diagnóstica), cujo propósito fundamental consiste nas aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respectivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/actualização dos resultados obtidos no ano anterior. Ao mesmo tempo, o professor deve rever aprendizagens anteriores, **consolidar** outras matérias, lembrar e/ou criar rotinas de aulas favoráveis à aprendizagem.

Em resumo, nesta etapa de trabalho, o professor recolhe os dados que lhe permitem decidir sobre o modo mais eficaz de organizar a sua intervenção e actividade dos alunos, identificando desta forma os seguintes **aspectos pertinentes**:

Ter atenção especial aos alunos que precisam de melhor acompanhamento ou que apresentam mais dificuldades;

Identificar as matérias nas quais os alunos têm mais dificuldade em atingir o nível dos objectivos do programa, merecendo assim maior atenção;

Rever as capacidades motoras que merecem uma atenção especial aos alunos;

Tratar de todos os aspectos críticos no tratamento das matérias e na organização da turma, etc.

No 3º Ciclo, o período de avaliação inicial, para além de servir os propósitos atrás enunciados, deve permitir a apresentação das matérias que constituem os blocos com matérias por opção dos alunos (**ver opção por blocos na composição curricular do 3º ciclo**).

ANEXO III

TESTE DE CAPACIDADES FÍSICAS (Flexibilidade, Força, Resistência, Velocidade)

Teste de Cooper ou de Resistência aeróbica

Classificação	Masculino	Feminino
Insuf	0 mts -1.304,00 mts	0 mts -1.031,00 mts
Suf	1.305,00 mts – 1.957,00 mts	1.032,00 mts – 1.548,00 mts

Bom	1.958,00 mts – 2.374,00 mts	1.549,00 mts – 1.878,00 mts
M.Bom	2.375,00 mts – 2.610,00 mts	1.879,00 mts – 2.065,00 mts

Força média ou abdominal – 30 segundos

Classificação	Masculino	Feminino
Insuf	0 – 19	0 -16
Suf	20 – 29	17 - 24
Bom	30 – 36	25 - 29
Mbom	37 – 40 ou mais	30 – 33 ou mais

Força superior (flexões de braços) – 30 segundos

Classificação	Masculino	Feminino
Insuf	0 – 19	0 -14
Suf	20 – 29	15 - 21
Bom	30 – 36	22 - 27
Mbom	37 – 40 ou mais	28 – 30 ou mais

Força inferior (Salto horizontal)

Classificação	Masculino	Feminino
Insuf	0 mts -1,21mts	0 mts -1,11mts
Suf	1,22 mts -1,82 mts	1,12 mts -1,67 mts
Bom	1,83 mts -2,20mts	1,68 mts -2.02 mts
M.Bom	2,21mts - 2,44mts ou mais	2,03 mts -2,24 mts ou mais

Flexibilidade/ Tronco

Classificação	Masculino	Feminino
Insuf	(-12) - (-1)	(-12) - (-1)
Suf	0 cm – 9 cm	0 cm – 9 cm
Bom	10 cm – 16 cm	10 cm – 16 cm
Mbom	17-20 cm ou mais	17-20 cm ou mais

Velocidade (30m)

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO 3º CICLO DO ENSINO SECUNDÁRIO

Classificação	Masculino	Feminino
Insuf	0 - 6,80"	0 - 7,32"
Suf	6,79" - 5,67"	7,31" - 6,10"
Bom	5,66" - 4,97"	6,09" - 5,38"
Mbom	4,96" - 4,53"	5,37" - 4,88"

ANEXO IV
QUADRO III

Formas de Organização das Actividades Físicas Desportivas

Anos		ENSINO	EDUCAÇÃO DESPORTIVA CURRICULAR	EDUCAÇÃO DESPORTIVA EXTRACURRICULAR	
Idade	Escolar idade				
- De 6		Pré-escolar	Educação Motora (<i>Jogos</i>)	Jogos Infantis	
6	1º	Básico Integrado	Expressão e Educação Físico - motora (<i>Actividades Pré-desportivas curriculares</i>)	Actividades Pré-desportivas Extracurriculares	
7	2º				1º Fase
8	3º				2º Fase
9	4º				
10	5º			3º Fase	Jogos Escolares do Ensino Básico
11	6º				
12	7º	Secundário	1º Ciclo	Jogos Escolares do Ensino Secundário (<i>Sub16 – idade limite até 31 de Dezembro do ano da realização dos J.E.</i>)	
13	8º				
14	9º		2º Ciclo		
15	10º				Orientação Desportiva
16	11º				3º Ciclo
17	12				
+ De 18		Superior	Desporto Universitário	Desporto Federado (<i>Juniores e Seniores</i>) Desporto para a vida	
+ De 35				Desporto Veterano Desporto para a 3ª idade	