



Ministério
da Educação
Direção Nacional de Educação

PROGRAMA DA DISCIPLINA DE **Educação Física**

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO OBRIGATÓRIO

AGOSTO 2018

PROGRAMA DA DISCIPLINA DE **Educação Física**

1º CICLO DO ENSINO BÁSICO OBRIGATÓRIO

AGOSTO 2018

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	4
2. FINALIDADES DA APRENDIZAGEM DE EDUCAÇÃO FÍSICA	5
2.1. APRENDIZAGENS DOS ALUNOS NO FINAL DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO OBRIGATÓRIO (1º AOS 4º ANOS).....	7
2.2. ARTICULAÇÃO COM O 2º ANO DO PRÉ-ESCOLAR	9
3. ROTEIROS DE APRENDIZAGEM.....	10
3.1. INTRODUÇÃO.....	10
3.2. ROTEIRO DE APRENDIZAGEM	11
3.2.1. <i>Propósito principal do Professor no ensino da disciplina de Educação Física no 1º Ciclo do EBO</i>	14
3.3. INDICAÇÕES METODOLÓGICAS GERAIS PARA O ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO EBO.....	17
3.4. MÉTODOS DE ENSINO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	18
3.4.1. <i>Princípios Metodológicos da disciplina de Educação Física</i>	18
3.4.2. <i>Meios de Ensino da disciplina de Educação Física</i>	19
3.4.3. <i>Recomendações de ensino da Educação Física para alunos com Necessidades Educativas Especiais</i>	20
3.4.4. <i>Orientações pedagógicas para a integração das Temáticas Transversais</i>	22
4. QUADRO DE RECURSOS	25
4.1. QUADRO DE RECURSOS DO 1º ANO DE ESCOLARIDADE	25
4.2. QUADRO DE RECURSOS DO 2º ANO DE ESCOLARIDADE	33
4.3. QUADRO DE RECURSOS DO 3º ANO DE ESCOLARIDADE	42
4.4. QUADRO DE RECURSOS DO 4º ANO DE ESCOLARIDADE	54
5. AVALIAÇÃO.....	79
5.1. ORIENTAÇÕES GERAIS PARA A AVALIAÇÃO NO 1º CICLO	79
5.1.1. <i>Critérios de Avaliação</i>	80
5.1.2. <i>Instrumentos de Avaliação em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO</i>	81
5.1.3. <i>Proposta de classificação em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO</i>	82
5.1.4. <i>Proposta de Avaliação em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO</i>	83
5.1.5. <i>Avaliação para alunos com necessidades Educativas Especiais</i>	86
5.1.6. <i>Avaliação de alunos (as) com atestado médico em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO</i>	87
6. RECURSOS EDUCATIVOS RECOMENDADOS	88
7. BIBLIOGRAFIA.....	89

1. INTRODUÇÃO

Todo ser humano necessita do movimento em todas as fases de seu desenvolvimento, tanto na parte motora quanto na parte cognitiva. A Educação Física, em todos os aspectos deve ser vista como um importante veículo de desenvolvimento da pessoa humana, procurando contribuir para a formação do sujeito que conheça e reconheça seu próprio corpo em movimento, valorizando aspectos da cultura corporal e o conhecimento científico, voltados à uma diversidade cultural e social da disciplina, manifestada nos gêneros, raça, religiões, necessidades especiais e faixa etária. Desta forma a Educação Física não pode ser desvinculada do processo educacional, onde deve ser trabalhada na sua totalidade e ser vista como área que produz conhecimento.

Desta forma, a educação física escolar deve favorecer a aquisição de um repertório de movimentos, de habilidades motoras e o desenvolvimento ou melhoramento da coordenação neuromuscular, assim como a aquisição de competências pessoais, sociais e culturais, nomeadamente, em situações de socialização/multiculturalidade, cooperação/competição. Por outro lado, é cada vez mais divulgada a certeza da necessidade de se promover estilos de vida saudáveis e quantidade suficiente de atividade física regular, gratificante e culturalmente significativa, pelos benefícios que se podem alcançar com esses hábitos e atitudes, além da influência na prevenção de doenças cardiovasculares, do sobrepeso, obesidade e do desgaste do aparelho locomotor.

Tendo em conta os novos desafios da Educação Física, e aceitando a estrutura da educação de inclusão social e interculturalidade, a disciplina possibilita a todos o acesso à prática de atividades físico-desportivas, promovendo hábitos saudáveis de forma permanente, além de despertar valores de cidadania, insistir na diminuição de atividades físicas de lazer sedentárias, promovendo estilos de vida mais ativos. Portanto, a aquisição de hábitos saudáveis devido à prática regular de atividade física é tida como um processo, por isso a sua construção deverá ter início na infância e na escola. Por sua vez, a **educação para a saúde, em Educação Física** deverá ser vista principalmente como um objetivo a longo prazo, de forma a preparar o (a) aluno (a) para estilos de vida ativos, passando pelo aumento do conhecimento dos agentes ou condições que influenciam a saúde. Assim sendo, é de salientar o desafio da escola inclusiva, incluindo no programa a abordagem ao desporto adaptado, abrangendo todo o universo escolar.

É sabido que a Educação Física contribui para a melhoria de qualidade de vida da criança, possibilitando melhorias ao nível da saúde, atitudes de autoestima, de autoconfiança e promoção de valores, estabelecendo metas pessoais para melhorar os resultados.

Acompanhando a evolução e complexidade do processo ensino – aprendizagem é suposto que na disciplina de Educação Física, à semelhança das outras áreas disciplinares, haja uma correlação entre os programas fazendo a interligação entre os ciclos do EBO. Neste programa pressupõe-se que no **1ºCiclo** sejam lecionados conteúdos relacionados com as habilidades motoras, perícia e manipulação,

jogos, danças, entre outros, com o objetivo de introduzir os alunos numa aprendizagem formalmente estabelecida que terá continuidade nos anos seguintes.

Recomendações:

Com o propósito de homogeneizar o trabalho desenvolvido em cada instituição educativa referente à disciplina de educação física, propõe-se um projeto de programas integradores, na mira do reforço da aquisição das competências individuais e coletivas. Neste sentido e segundo orientação da OMS (Organização Mundial de Saúde) o ideal para as crianças e jovens entre os 5 e 17 anos de idade será acumular um mínimo de 60 minutos por dia de atividade física moderada ou vigorosa. Portanto é pertinente propor que, para aulas de educação física no EBO seja aumentada a carga horária, que atualmente é de uma hora semanal, para duas horas semanais, favorecendo assim um maior aproveitamento dos conteúdos por parte dos (as) alunos (as) e desta forma cumprir um dos objetivos mais importantes da OMS que é prevenir doenças através da prática regular de atividade física e saúde. Também é de suma importância a atenção na elaboração dos horários de Educação Física, evitando programar aulas com espaçamentos alargados durante a semana (Ex: aulas segunda feira e quarta/quinta feira, mas nunca segunda e sexta feira).

O programa propõe, que as aulas aconteçam nos moldes de turmas mistas, onde o (a) professor (a) deve estimular a participação massiva das raparigas em todos os conteúdos lecionados, inclusive nas modalidades desportivas consideradas “exclusivamente masculinas”. Os professores devem, no início do ano letivo, escolher os conteúdos/modalidades que melhor se adequam à disponibilidade e condições da escola.

Por outro lado, estamos cientes que ao longo do processo ensino aprendizagem, inúmeras situações deverão ser objeto de uma deliberação pedagógica e de uma gestão flexível, aberta e adequada à especificidade de cada aluno (a), de acordo com a realidade educativa e as condições locais nas quais se pretende implementar o programa.

Recomenda-se a promoção de formações e reciclagem, para capacitar e reciclar os professores, na sua prática pedagógica, permitindo assim o acompanhamento das novas propostas do processo ensino-aprendizagem.

2. FINALIDADES DA APRENDIZAGEM DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O corpo é um componente fundamental da atividade pedagógica, e a Educação Física tem assim a possibilidade de introduzir no meio escolar, elementos essenciais para o desenvolvimento integral da criança, proporcionando experiências corporais, que constitui oportunidade de educação e formação. Deste modo, torna-se necessário promover o gosto pela prática regular de atividade física, assegurando a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na

dimensão individual e social.

Neste quadro, a disciplina de Educação Física persegue um conjunto de finalidades tendo em conta três perspetivas fundamentais:

- Perspetiva da qualidade de vida, saúde e bem-estar:

- Prevenir sobrepeso, obesidade, doenças cardiovasculares, e o desgaste do aparelho locomotor;
- Adquirir competências para determinar a intensidade do esforço físico de forma manual, mediante a medição e controlo da frequência cardíaca por minuto, reduzindo as altas pressões sanguíneas (PA);
- Contribuir na aquisição de hábitos higiénicos, posturais, e de estilo de vida saudável, durante e após a aula;
- Fortificar os ossos e os tecidos conjuntivos e melhorar o metabolismo (elevando a taxa metabólica de repouso);
- Promover a autoestima das crianças, reduzindo problemas de saúde mental, ansiedade e *stress* emocional;
- Aumentar a capacidade de concentração e foco, otimizando o raciocínio, facilitando a aprendizagem e o sucesso do rendimento escolar;
- Auxiliar no controlo da diabetes (tipo I e II – melhorando a sensibilidade à insulina);
- Reduzir os riscos de lesões;
- Melhorar a qualidade do sono.

- Perspetiva da prática de atividade física e desportiva:

- Aumentar a capacidade de consumo de oxigénio e a tonicidade muscular, favorecendo o crescimento normal;
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas, melhorando a aptidão física de modo harmonioso e adequado, às necessidades de desenvolvimento do (a) aluno (a);
- Estimular o raciocínio rápido e lógico através da leitura de situações de jogo;
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral do (a) aluno (a), através da prática desportiva nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa, atividades expressivas (danças), jogos tradicionais, jogos pré-desportivos e minis.

- Perspetiva da interação social e cultural:

- Melhorar a interação e inclusão social;
- Reduzir a agressividade;
- Promover a cultura através de jogos e danças tradicionais;
- Desenvolver valores e atitudes positivas em relação ao colega (cooperação; cordialidade e respeito; iniciativa e participação; entreatajuda e solidariedade; empenho; espírito desportivo e fair-play; compromisso e responsabilidade; cidadania e espírito democrático; justiça e honestidade; disciplina e rigorosidade; tolerância; autonomia; diversão; exigência; frontalidade; equidade);
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando a higiene, a segurança pessoal e coletiva, a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.
- Introduzir e integrar a criança na cultura corporal de movimento, formando um cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do desporto, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida, levando a integração de sua personalidade.
- Ensinar a criança a aprender a organizar-se socialmente e para isso, precisa compreender as regras como um elemento que torna o jogo possível e aprender a respeitar o adversário encarando-o como um colaborador e não um inimigo, pois sem ele não há competição.
- Estimular a (o) aluna (o) a descobrir motivos e sentidos nas práticas corporais, favorecendo o desenvolvimento de atitudes positivas, que a (o) levem a adquirir comportamentos adequados, dirigindo sua vontade e sua emoção para a prática de atividade física.
- Auxiliar a criança a compreender o seu sentir em relação a pratica de qualquer atividade física, levando a perguntar-se: Estas atividades são adequadas para mim? Fizeram-me sentir bem? Foram significativas para mim? Foram prazerosas? Senti-me cansada? Que condições a sociedade onde vivo, oferece para se praticar atividades físicas?

2.1. Aprendizagens dos alunos no final do 1.º Ciclo do Ensino Básico Obrigatório (1º aos 4º anos)

O percurso educativo do aluno no ensino básico deve ser organizado em torno da diferenciação e relação entre os diferentes tipos de atividades físicas, que caracterizam cada uma das áreas e subáreas identificadas nas “Finalidades da Educação Física do Ensino Básico Obrigatório”.

Em cada um dos ciclos do EBO deve assegurar-se que os (as) alunos (as) participem em

situações características da aprendizagem dos Jogos Pré-Desportivos e Minis, da Ginástica, do Atletismo, dos Desportos de Raquetas, de Combate, das Atividades Rítmicas Expressivas, da Dança e dos Jogos Tradicionais, por forma a garantir o ecletismo da Educação Física e promover o desenvolvimento multilateral das crianças e jovens.

Neste ciclo os (as) alunos (as) devem ser capazes de:

- Elevar o nível funcional das capacidades motoras, desenvolvendo o controlo postural, a resistência, a flexibilidade, equilíbrio, ritmo, a velocidade de reação, controlo e orientação espacial.
- Desenvolver competências representativas das ações motoras fundamentais, cujo domínio permite estruturar a sua disponibilidade de adaptação aos principais tipos de atividade física, constituindo a base necessária para aprendizagens mais complexas;
- Cooperar com os (as) colegas nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os (as) colegas e o (a) professor (a);
- Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis (bola, arco, corda e outros) conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido pela movimentação do aparelho;
- Realizar ações motoras básicas de desenvolvimento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinações de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação;
- Participar em jogos ajustando a sua iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às oportunidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-tático fundamentais, com oportunidade e correção de movimento;
- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos;
- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrio adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os (as) colegas e professores (as), de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais.
- Utilizar a linguagem corporal para exteriorizar e comunicar ideias, emoções e sensações explorando aspetos da sua própria identidade e dos demais;
- Desenvolver o pensamento crítico e de reflexão, para perceber e identificar os valores (sociais, éticos e morais), bem como as capacidades motoras desenvolvidas em cada jogo.

2.2. Articulação com o 2º ano do Pré-Escolar

Educação física e expressão físico-motora

Segundo o Decreto legislativo nº 2/2010, Artigo 17º Objetivos.

São objetivos essenciais da educação pré-escolar:

- a) Apoiar o desenvolvimento equilibrado das potencialidades da criança;
- b) Possibilitar à criança a observação e a compreensão do meio que a cerca;
- c) Contribuir para a estabilidade e segurança afetiva da criança;
- d) Facilitar o processo de socialização da criança;
- e) Promover a aprendizagem das línguas oficiais e, de pelo menos, a uma língua estrangeira;
- f) Favorecer a revelação de características específicas da criança e garantir uma eficiente orientação das suas capacidades.

Considerando que a educação Pré-Escolar é a primeira etapa da educação básica, logo é necessário e aplicável, a sua articulação com o 1º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico Obrigatório, sendo indispensável desenvolver as capacidades coordenativas, desde o equilíbrio, ritmo, orientação espacial, ambientação, manipulação, entre outros.

A criança encontra-se numa fase egocêntrica, de pouca interiorização de regras e organização, logo, através de jogos e brincadeiras aprende a cooperar e socializar, ambientando-se e orientando-se perante os colegas e o espaço.

As atividades físicas no pré-escolar devem ser divididas em três grupos:

- As atividades competitivas individuais ou em equipa;
- As atividades rítmicas e expressivas;
- As atividades que visam o autoconhecimento do indivíduo sobre os limites do seu corpo.

Durante o pré-escolar a criança desenvolve o autoconhecimento corporal, através de jogos de corporeidade, lateralidade, deslocamentos, equilíbrios, alongamentos, etc.

É importante que se defina e projete a implementação da prática de atividades de expressão físico – motoras durante o ensino pré-escolar de forma regular e sistematizada para assegurar um crescimento normal da criança na primeira fase do desenvolvimento motor. Neste sentido, o Ministério de Educação e os (as) profissionais de educação física também devem elaborar um plano de ensino motivante e diversificado para as crianças, nessa faixa etária.

A disciplina de Educação Física (E.F.), apresenta neste programa uma estruturação vertical onde procura acompanhar o desenvolvimento da criança, desde o pré-escolar 1º ano até o 12º ano.

Seguindo esta linha, no 1º e 2º ano do pré-escolar, estabelece-se a formação das competências fundamentais em cada área da Expressão e Educação Físico-Motora, quer através de formas típicas de infância (atividades lúdicas e expressivas infantis), quer no desenvolvimento dos domínios social e moral, preparando os alunos para as atividades características das etapas seguintes.

3. ROTEIROS DE APRENDIZAGEM

3.1. Introdução

No Ensino Básico Obrigatório, a Educação Física deve proporcionar às crianças um programa rico e variado, através do qual tenham oportunidade de adquirir habilidades motoras básicas, ganhar confiança em si próprias e adquirir os primeiros conhecimentos, simples, acerca do exercício, da melhoria do meio ambiente e a sua contribuição para uma boa saúde, aptidão, bem como a aprendizagem das modalidades desportivas a nível básico.

Sabe-se que o período favorável à aprendizagem de habilidades motoras situa-se entre os 3 e os 9/10 de idade, fase que corresponde de modo geral à entrada da criança no pré-escolar até ao final do 1º ciclo (2ª fase), e que a falta de atividade apropriada nesse período traduz-se, frequentemente, em carências irremediáveis.

É a deslocar-se de várias formas, sentidos, direções, a manipular, a imitar e a jogar que se desenvolve a motricidade proporcionando a criança a aprender as várias formas de interação social. Pois ela só se liberta para as aprendizagens escolares tradicionais (língua, grafismo, cálculo) a partir do momento em que domine a sua mobilidade e coordenação geral.

Este programa define os conteúdos a serem abordados durante o 1º Ciclo (1º, 2º, 3º e 4º anos) do EBO, apresentando o organigrama dos conteúdos gerais e das modalidades individuais e coletivas bem como a avaliação e as metodologias de ensino.

O programa também contempla **dois tipos de atividades**:

- **Nucleares** – modalidades obrigatórias e imprescindíveis a serem abordadas (capacidades motoras, desportos coletivos e individuais) comuns a todas as escolas e que garantam a homogeneidade do currículo real a nível do desenvolvimento.

- **Facultativas** – modalidades alternativas ou opcionais (modalidades coletivas e individuais – corfebol, atividades de combate, ténis de mesa, xadrez, etc.) inerentes às condições existentes em cada escola.

No tocante às orientações metodológicas, este programa faculta referências orientadoras de gestão, tendo em conta aspetos como, o género, a faixa etária e alunos (as) com Necessidades

Educativas Especiais (NEE) adotando os seguintes níveis de aprendizagem:

- **Nível “Introdotório”** - contempla as habilidades técnicas básicas e conhecimentos que representam a aptidão específica de acordo com as atividades sugeridas.
- **Nível “Elementar ou Intermédio”** - contempla os conteúdos constituintes de habilidades técnicas que incluem tomadas de decisões perante situações mais complexas.
- **Nível “Avançado”** - estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas de matérias correspondentes, que poderá ser atingido na disciplina de Educação Física.

Definindo os níveis de ensino dos conteúdos, estes poderão ser abordados em todos os anos do ciclo, com um grau de exigência diferenciado, assegurando a fase e a faixa etária do desenvolvimento de cada criança e possibilitando assim uma aprendizagem progressiva dos mesmos.

3.2. Roteiro de aprendizagem

ORGANIGRAMA DE CONTEUDOS PARA O 1º CICLO

Área	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
Ginástica de Base (Introdotório / Elementar)	X	X	X	X
Capacidades Condicionais (Força, Flexibilidade, Resistência e velocidade) - (Introdotório / Elementar)	X	X	X	X
Capacidades Coordenativas (Introdotório / Elementar):				
Corporalidade e lateralidade	X	X		
Orientação Espacial	X	X	X	X
Equilíbrio	X	X	X	X
Deslocamentos	X	X	X	
Perícias e Manipulações	X	X	X	X
Habilidades, destrezas e coordenação motora	X	X	X	X
Diferenciação Cinestésica	X	X		
Reação	X	X	X	X
Antecipação		X	X	X
Diferenciação sensorial	X	X		
Ambientação	X	X	X	X
Atividade Rítmica expressiva e Dança (Introdotório / Elementar)	X	X	X	X

Modalidades Individuais				
Ginástica de solo (Introdutório / Elementar)			X	X
Ginástica Rítmica (Introdutório / Elementar)			X	X
Modalidades Coletivas				
Brincar ao Atletismo (Introdutório / Elementar)	X	X	X	X
Mini Andebol (Introdutório)				X
Mini Basquetebol (Introdutório)				X
Futebol Mini (Introdutório)				X
Mini Voleibol (Introdutório)				X
Jogos e brincadeiras (Cooperativos / Motivacionais)				
Jogos Tradicionais (JT) (Introdutório / Elementar)	X	X	X	X
Jogos Pré-Desportivos (JPD) (Introdutório / Elementar)	X	X	X	X
Jogos Desportivos Minis (Introdutório / Elementar)				X
Modalidades facultativas (Introdutório)				X

**ORGANIGRAMA DE CONTEUDOS DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS
E DAS CAPACIDADES MOTORAS PARA O 1º CICLO**

MODALIDADES	CONTEÚDOS	1º ANO	2º ANO	3º ANO	4º ANO
Ginástica de Base e Capacidades Motoras (Introdutório / Elementar)	Regras de funcionamento da aula de Ed. Física	X	X	X	X
	Ações motoras Individuais, de pares e de grupo	X	X	X	X
	Organização e controlo (formações, transformações e giros)	X	X	X	X
	Desenvolvimento Físico Geral, com e sem aparelho	X	X	X	X
Atividades Rítmicas Expressivas e Dança (Introdutório / Elementar)	Mimica	X	X	X	X
	Imitação	X	X	X	X
	Dramatização			X	X
	Representação			X	X
	Interpretação			X	X
	Danças tradicionais	X	X	X	X
Modalidades individuais					
Ginástica de solo (Introdutório / Elementar)	Cambalhota ou rolamento à frente			X	X
	Rolamento à retaguarda			X	
	Pino			X	X
	Roda			X	X
	Rodada				X
	Elementos de Equilíbrio (Avião, Bandeira)			X	X

	Posições de Flexibilidade (Ponte; Espargata frontal e lateral; vela)			X	X
	Saltos (encarpado, tesoura, em extensão)			X	X
	Voltas e piruetas com e sem salto			X	X
	Afundos frontal e lateral			X	X
	Sequencias			X	X
Ginástica Rítmica (Introdutório / Elementar)	Mãos Livres			X	X
	Corda				
	Arco				
	Bola				
	Sequencias			X	X
Modalidades facultativas (Introdutório)	Jogo de Xadrez (Conhecimento das peças e jogo orientado)				X

ORGANIGRAMA DE CONTEUDOS DAS MODALIDADES COLETIVAS

PARA O 1º CICLO

MODALIDADES	CONTEÚDOS	1º ANO	2º ANO	3º ANO	4º ANO
Modalidades Coletivas					
Brincar ao Atletismo	Estafetas de Velocidade	X	X	X	X
	Multi-saltos	X	X	X	X
	Transposição de obstáculos	X	X	X	X
	Multi-Lançamentos	X	X	X	X
	Resistência em circuito	X	X	X	X
Mini Andebol (Introdutório)	Recepção				X
	“Armar o braço”				X
	Passe				X
	Drible				X
	Remate				X
	Fintas				X
	Ações Táticas ofensivas				X
	Ações Táticas defensivas				X
Mini Basquetebol (Introdutório)	Recepção				X
	Ação de tripla ameaça				X
	Passe				X
	Drible				X
	Lançamento				X
	Fintas e mudanças de direção				X
	Ações Táticas ofensivas				X
	Ações Táticas defensivas				X
Futsal – Mini (Introdutório)	Recepção				X
	Passe				X
	Condução de bola				X
	Remate				X
	Fintas e mudanças de direção				X
	Ações Táticas ofensivas				X

	Ações Táticas defensivas				X
Mini Voleibol (Introdotório)	Posição Base				X
	Deslocamentos				X
	Toque de dedos				X
	Manchete				X
	Remate				X
	Bloco				X
	Ações Táticas ofensivas				X
	Ações Táticas defensivas				X
	Jogos Tradicionais (Introdotório/Elementar)	Jogos da região ou localidade e de outras regiões	X	X	X
Jogos pré-desportivos (Introdotório/Elementar)					
	Jogos de oposição	X	X	X	X
	Jogos de interceção	X	X	X	X
	Jogos de perseguição	X	X	X	X

3.2.1. Propósito principal do Professor no ensino da disciplina de Educação Física no 1º Ciclo do EBO

O programa não substitui a capacidade de decisão pedagógica do professor, quer no que respeita à seleção, organização e aplicação dos processos formativos, quer na periodização dos objetivos em cada ano, na definição dos níveis de exigência, na realização desses objetivos e ainda na escolha da avaliação a realizar.

Atribui-se assim, aos professores a responsabilidade de escolher e aplicar as soluções pedagógicas e metodológicas mais adequadas, investindo as competências profissionais desenvolvidas na sua formação, para que os efeitos da atividade do (a) aluno (a) correspondam aos objetivos dos programas, utilizando os meios que lhe são atribuídos para esse fim.

Ao abordar a disciplina de forma recreativa, o professor possibilita à criança fazer o transfere das aprendizagens para os seus tempos livres, tornando-as parte integrante de sua vida. Através da **competição bem orientada**, a criança aprende a **aceitar a derrota e o fracasso sem humilhação** e a **aceitar a vitória sem vanglória**, de forma saudável. A criança desenvolve o controlo corporal, ritmo, força muscular, equilíbrio, orientação espacial, coordenação óculo-manual, coordenação motora fina, o senso de prioridade, o espírito da amizade, em forma de divertimento.

Em educação física destacam-se alguns **procedimentos de ensino**, que devem ser rigorosamente seguidos: **a) Organização** (dos conteúdos, meios de ensino e da turma); **b) Explicação** (clara, breve e concisa); **c) Demonstração** (pelo (a) professor (a), aluno (a) ou por meios audiovisuais); **d) Repetição** (consolidar); **e) Correção** (coletiva ou individual, estimulando o reforço positivo); **f) Progressão** (do mais fácil para o mais difícil).

a) Organização:

O (A) professor (a) deve **organizar os conteúdos** pedagógicos a serem abordados, para que

possibilite à criança o desenvolvimento das suas capacidades, desencadeando assim modificações necessárias quer a nível de competências, quer a nível de atitudes (“saber ser, fazer e estar”). Deverá pressupor aspetos importantes para a aprendizagem, nomeadamente a diversidade de estímulos (experiências variadas), a duração desses estímulos (se repetem muito ou pouco) e a fixação (hábitos de rotina).

Recomenda-se, inclusivamente que, na gestão do programa em cada ano, o professor estabeleça objetivos mais complexos, com base na avaliação formativa dos alunos, beneficiando o desenvolvimento do currículo real e o sucesso deste em Educação Física. Pois os professores devem utilizar uma metodologia de avaliação contínua, parte integrante da aprendizagem, partindo do princípio, que o aluno não deve aprender para ser avaliado, mas sim, deve ser avaliado durante o processo de ensino, para conseguir melhores resultados durante a sua aprendizagem.

Nesta perspectiva de trabalho pedagógico, as metas dos programas devem constituir também objeto de motivação aos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na escola e ao longo da vida.

A falta de espaço apropriado e materiais para as aulas de educação física, são uns dos grandes constrangimentos do ensino da disciplina nas escolas, o que põe em causa a qualidade do ensino da mesma. Desta forma o (a) professor (a) deverá ser bastante **criativo na rentabilização do espaço** disponível, organizando grupos com poucos (as) alunos (as) para garantir elevado tempo de empenhamento motor e oportunidades de aprendizagem. No que toca ao fraco recurso de materiais para as aulas, o (a) professor (a) deverá fazer uso da implementação dos jogos tradicionais e a construção de **materiais reciclados (EX: fazer cones e barreiras com garrafas de plástico; construir bolas de meia; discos de cartão; etc..)**, por forma a colmatar estas dificuldades.

Cabe ao (a) professor (a) garantir as condições de segurança da aula, salvaguardando a integridade física das crianças, organizando e garantindo a segurança oferecida pelo espaço (recinto desportivo) e materiais, bem como a nível de acessórios e vestuário dos (as) alunos (as). Sempre que uma(a) aluno (a) sofre um acidente, a responsabilidade, civil e mesmo criminal, tende a recair sobre o (a) professor (a). Importante estar ciente de que, quando acontece um acidente durante a aula, a responsabilidade, civil e mesmo criminal, tende a recair sobre o (a) professor (a).

b) Explicação:

É importante que a comunicação do (a) professor (a) seja o mais breve e eficiente possível, para permitir à criança uma perceção rápida, facilitando a execução. Deverá indicar de forma concreta como pretende que os (as) alunos (as) atuem, evitando assim discursos longos e perda de tempo. A forma e a qualidade da abordagem aos (as) alunos (as), torna-se fundamental no processo de aprendizagem, sendo que existem duas formas de comunicação que o professor deve dominar: **Comunicação verbal e comunicação não-verbal.**

- **Comunicação verbal** – quando o (a) professor (a) faz uso da escrita ou da fala como meio de comunicação
- **Comunicação não-verbal** - quando o (a) professor (a) faz uso de imagens, figuras, desenhos, símbolos, dança, tom de voz, postura corporal, pintura, música, mímica, escultura, gestos e apito como meio de comunicação.

c) Demonstração:

Sempre que possível o (a) professor (a) deve utilizar a **demonstração** para complementar a explicação do movimento ou exercício. A demonstração deverá ser feita pelo (a) professor (a) ou por um (a) aluno (a) da turma, devidamente identificado para tal. Caso a escola tenha acesso a equipamentos áudio-visuais o (a) professor (a) poderá também fazer uso destes para transmitir a mensagem e ainda recorrer a impressão de imagens para demonstrar a execução das tarefas.

d) Repetição:

A criança ganha ritmo de aprendizagem adequado através da **repetição do movimento**, de forma consciente e não irrefletida. Pois quando a criança tem consciência do movimento e qual a sua utilidade terá uma probabilidade maior de alcançar o sucesso. Repetir o movimento ajudará a gravá-lo, o que provoca na criança a satisfação, sensação de êxito e confiança pelo conhecimento do progresso.

e) Correção:

Sempre que houver necessidade de **correção**, esta deverá incidir com mais ênfase na parte principal do movimento e no que o (a) aluno (a) conseguiu executar de forma correta, mostrando o que falta para atingir o sucesso. Deve evitar corrigir vários erros ao mesmo tempo, estimulando a criança a fazer correto, através do reforço positivo. Pois alunas (os) que não obtêm o prazer e a satisfação pela atividade desportiva, dificilmente poderão progredir neste sentido.

Recomendações a ter durante a intervenção do (a) professor (a):

- Mencionar claramente o que foi bem feito ou mal feito;
- Elogiar mais vezes do que repreender;
- Elogiar e repreender em cima do acontecimento tendo em atenção todos os fatos de acontecimento;
- Ter a preocupação de atuar na maior parte das vezes de forma a elogiar em público e repreender em privado. Se a repreensão tiver contornos mais intensos ter o cuidado de o fazer em particular no final da aula;
- Distribuir elogios por todos os alunos e evitar o uso indiscriminado de repreensões;

- Repreender sem por em causa o valor pessoal do aluno, evitando ser agressivo e hostil;
- Mostrar interesse pelo aluno que foi repreendido, ajudando-o a perceber que tal foi necessário para o seu desenvolvimento.

Recomendações após a intervenção do (a) professor (a):

- Dar tempo aos (às) alunos (as) para vivenciarem as situações do jogo numa lógica de tentativa e erro;
- Ponderar o tipo e a frequência das intervenções verbais;
- Desenvolver a capacidade de detectar erros de desempenho, identificando as causas e fazendo uma nova correção;
- Refletir sobre a sua abordagem;
- Questionar-se das estratégias de intervenção utilizadas.

f) Progressão:

As aprendizagens deverão seguir um modelo de ensino para o sucesso, logo os conteúdos deverão ser ensinados do mais fácil para o mais difícil e do geral para o específico. Isto é, para simplificar o jogo, sugere-se a sua decomposição em parcelas do mais simples para o mais complexo, através de formas parciais, básicas e tarefas baseadas no jogo (Ex: Campo e número de jogadores reduzidos e regras mais flexíveis). Logo, o (a) professor (a) deverá ter uma variedade de exercícios metodologicamente organizados, com situações motoras progressivas (numa perspetiva do mais simples para o mais complexo e do geral para o específico), proporcionando assim a **evolução progressiva** dos (as) alunos (as).

Em suma, o (a) professor (a) necessita de se assumir como um exemplo de profissional, sabendo **dirigir, orientar, ensinar, demonstrar, corrigir, aprovar, estimular e motivar** ao (as) alunos (as) para que o processo ensino – aprendizagem tenha sucesso.

Durante este processo, o professor contará com referências e orientações importantes a nível do Programa de Educação Nacional (P.E.N.) no que confere à análise, seleção e organização de contextos e situações práticas, propiciadoras do aperfeiçoamento e aquisição de competências a nível profissional, através do “**Guia do Professor para as aulas de Educação Física**”.

3.3. Indicações metodológicas gerais para o ensino da Educação Física no EBO

O método de ensino é o caminho ordenado e sistemático para atingir os objetivos, sendo abrangente ao modo de interferir na aula, o posicionamento (no espaço ou campo), a organização geral da aula e relacionamento professor (a) – aluno (a). Pois o (a) professor (a) deve ser responsável no direcionamento da aprendizagem e na escolha de estratégias à serem aplicadas para alcançar o

SUCESSO.

Atualmente definiu-se dois estilos de ensino que devem ser utilizados no processo Ensino/aprendizagem, sendo ambos de grande sucesso no mundo educativo:

- **A Dedução** – do geral para o particular - foca no (a) professor (a) como fonte de saber;
- **A Indução** – pressupõe a verificação de casos particulares - foca no (a) aluno (a) e na sua maturação.

3.4. Métodos de Ensino da disciplina de Educação Física

Método de designação de tarefas – em que o (a) professor(a) estabelece um plano prévio do que se pretende fazer (Ex: um circuito).

- **Método Diretivo** – exige a intervenção sistemática do (a) professor (a) e pouca criatividade da (o) educanda (o) (Ex: um exercício de comando do (a) professor (a)).

- **Método Misto** – síntese / Análise / síntese (Ex: observar um jogo; decompor o jogo em formas parciais - 2X1,3X2,4X3; depois regressar ao jogo de forma progressiva).

- **Método de descobrimento guiado** – (Ex: o (a) professor (a) deve conduzir e auxiliar o (a) educando no desenrolar da ação).

- **Método de resolução de problemas** – (Ex: apresentar uma situação/problema do jogo, onde o (a) educando (a) deve criar algo novo).

- **Método de Livre exploração** – (Ex: o aluno determina de forma livre as experiências motoras).

No entanto, todos os métodos de ensino complementam-se, por forma a alcançar o maior sucesso no processo ensino/aprendizagem.

3.4.1. Princípios Metodológicos da disciplina de Educação Física

Princípio da inclusão – escolha de conteúdos e estratégias que proporcionam a inclusão de todos os (as) alunos (as).

Princípio da diversidade - conteúdos que devem incidir sobre a totalidade da cultura corporal de movimento, incluindo jogos, desporto, atividades rítmicas/expressivas e dança, lutas/artes marciais, ginásticas e práticas de aptidão física, com suas variações e combinações.

Princípio da complexidade - conteúdos que devem adquirir complexidade crescente com o decorrer do exercício, tanto do ponto de vista estritamente motor (habilidades básicas à combinação de

habilidades, habilidades especializadas, etc.) como cognitivo (da simples informação à capacidade de análise, de crítica, etc.).

Princípio da adequação ao aluno - Em todas as fases do processo de ensino-aprendizagem, ter em conta as características, capacidades e interesses do aluno, na perspetiva motora, afetiva, social e cognitiva.

3.4.2. Meios de Ensino da disciplina de Educação Física

A forma mais recreativa da aprendizagem em educação física é o jogo, pelo seu alto fator motivante deverá estar presente desde o início até ao final da formação e de forma progressiva.

Os meios de ensino são instrumentos práticos que veiculam todos os princípios de natureza pedagógica, fundamentais para o sucesso do processo ensino/aprendizagem.

Para desenvolver as capacidades motoras nas crianças e jovens os meios de ensino mais adequados são:

- **Exercícios** (gerais, específicos, competitivos e em circuitos);
- **Jogos tradicionais** (Ex: corrida de sacos, jogo do mata, etc.);
- **Jogos pré-desportivos** (jogos de oposição, interceção e de perseguição);
- **Jogos desportivos Minis e juvenis** (jogos reduzidos / condicionais);
- **Jogos desportivos** (jogo formal).

Nos **exercícios**, o (a) aluno (a) é confrontado com dificuldades a serem ultrapassadas, individualmente, em grupo ou em circuito possibilitando a sua evolução a um nível mais elevado.

O **Jogo pré-desportivo** e os jogos tradicionais são meios de ensino fundamentais que permitem aos (as) alunos (as), conhecerem a modalidade e os seus movimentos básicos, despertando o interesse e facilitando a aprendizagem. Os Jogos Pré-Desportivos podem ser de Perseguição, Oposição e Cooperação/oposição.

Os **Jogos Desportivos Coletivos** (andebol, basquetebol, futsal e voleibol) ocupam um lugar importante na cultura desportiva contemporânea. Sugere-se a decomposição do jogo em parcelas do mais simples para o mais complexo, através de formas parciais, básicas e tarefas baseadas no jogo. Com a ideia de torná-lo mais simples e facilitar as aprendizagens, surge os jogos Minis como uma nova metodologia para o ensino das modalidades, adaptado às necessidades e ao estágio de maturação das crianças.

A organização da aula em sistema de multi-matéria, (onde se trabalha várias modalidades ao mesmo tempo em diversos espaços) e **multi-atividades** (onde se trabalha num espaço a modalidade principal e nos outros complementa-se com outras atividades da mesma), são meios que

ajudam a gerir facilmente o espaço e o tempo, dentro do contexto da aula, evitando a ociosidade dos alunos e tempo de espera muito elevado.

Trabalhar **com turmas mistas** sempre que possível, promovendo assim maior união entre os colegas de classe e respeito mútuo em relação ao género.

Segundo o Programa de Atividade Física do Ministério do Desporto “Mexi – Mexê”, definiu-se alguns conteúdos a serem abordados de acordo com as faixas etárias da criança:

a) Principais ações Técnicas nos Jogos Desportivos Coletivos na fase de aprendizagem dos 6 aos 12 anos de idade

Andebol	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Corfebol
Passe	Passe	Posição base	Passe	Passe
Receção	Receção	Deslocamento	Receção	Receção
Drible	Drible	Toque de dedos	Transporte bola	Finta
Finta	Finta	Manchete	Finta	Lançamento
Remate	Lançamento	Serviço	Remate	
		Remate		

b) Principais Ações Táticas nos Jogos Desportivos Coletivos na fase de aprendizagem dos 6 aos 12 anos de idade

Andebol	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Corfebol
Ocupação racional dos espaços	Ocupação racional dos espaços	Ocupação racional dos espaços	Ocupação racional dos espaços	Ocupação racional dos espaços
Criação de linhas de passe	Criação de linhas de passe	Exercícios de cooperação	Criação de linhas de passe	Criação de linhas de passe
Marcação Individual	Marcação Individual	Impedir a bola de cair no próprio campo 1x1	Marcação Individual	Marcação Individual
Criar superioridade numérica 2x1	Criar superioridade numérica 2x1	Construção de ataque de três toques 2x2 (regras flexíveis)	Criar superioridade numérica 2x1	Criar superioridade numérica 2x1
Finta 1x1	Finta 1x1	Jogo 3x3 e 4x4	Finta 1x1	Finta 1x1

3.4.3. Recomendações de ensino da Educação Física para alunos com Necessidades Educativas Especiais

Antes de mais é importante definir que a expressão “Necessidades Educativas Especiais” refere-se a pessoas que apresentam características físicas, psíquicas, de natureza genética, auditivas, visuais e múltiplas, diferentes das pessoas ditas “normais”.

Para a disciplina de EF ser inclusiva é importante que se eliminem as barreiras arquitetónicas e metodológicas, possibilitando assim ao (à) aluno (a) a frequência na escola regular com autonomia

e participação nas atividades escolares propostas. Estas incluem as condições físicas, materiais e de comunicação, formação e sensibilização dos (as) professores (as) e dos colegas para temas relacionados com as NEE e outros recursos pedagógicos adaptados para estes alunos. As atividades lúdicas e os jogos desportivos adaptados às condições específicas de cada grupo, possibilita aos alunos com NEE organizarem-se em grupos, estabelecer regras de convivência, vínculos sociais e afetivos, estabelecer o contacto físico, possibilitando o manuseio de diferentes materiais e o desenvolvimento de habilidades motoras (de perceção, de atenção e musicalidade).

Recomenda-se as seguintes adequações possibilitando uma maior inclusão dos alunos (as) com NEE.

a) Planificação e execução das aulas de Educação Física:

- Centrar o processo de ensino no que o (a) aluno (a) pode fazer, e não se focar na sua NEE;
- Ter em conta as necessidades e interesses do (a) educando (a), para seleccionar a estratégia que o ajude a sentir-se cómodo e incluído na aula;
- Enfrentar cada situação de forma individual e consultando o (a) professor (a) de educação especial;
- Fazer ajustes durante as atividades somente quando necessário, para permitir a fluidez;
- Potenciar o desenvolvimento de novas habilidades de maneira estruturada e progressiva;
- Evitar chamar atenção com as modificações feitas para os (as) alunos (as) com NEE, sendo justo para o resto da turma;
- Assegurar a aquisição e manutenção de materiais ou equipamentos apropriados para os (as) alunos (as) com NEE (tamanhos, cores, pesos, texturas);
- Ajustar as regras das atividades para aumentar as possibilidades de êxito do (a) aluno (a), mantendo um nível adequado de complexidade;
- Ter um (a) colega que apoie e em algum momento, sirva de guia, caso necessário;
- Ajustar o protocolo para assistir aos (às) alunos (as) com NEE o mais rápido e efetivo possível, tendo em conta os códigos de conduta, prática de hábitos de higiene, transição entre diferentes atividades;
- Ajustar o processo de avaliação para permitir a demonstração de aprendizagem;
- Considerar mudanças na estrutura física na atualização do ginásio, placas, entre outras.

b) Atividades segundo o grau de participação dos alunos com NEE.

- **Participação total:** O (a) aluno (a) participa na atividade da turma sem modificações;

- **Atividade modificada:** O (a) aluno (a) participa na atividade da turma com modificações de: equipamentos, regras, distâncias ou complexidade de tarefas;
- **Atividade paralela:** O (a) aluno (a) participa nas atividades da turma, assegurando o seu próprio nível de execução e habilidade;
- **Passivo:** O (a) aluno (a) assume um papel de assistência e de apoio numa determinada atividade.

c) Modifica-se as atividades somente quando:

- Seja pedagogicamente necessário;
- Não ponha em perigo a integridade do aluno.

d) Modificações ou adaptações de acordo às particularidades dos alunos com NEE em:

- Equipamento;
- Nível de Habilidade;
- Espaço e Distância;
- As regras do Jogo.

A Educação Física e atividade física, através do jogo, constituem para todas as crianças uma oportunidade de testarem as suas capacidades e limites, adquirirem a autoestima e independência, desfrutarem e se socializarem num ambiente organizado por regras e com um elevado sentido ético (lealdade, compromisso, trabalho em equipa, etc). Deste modo é também importante para a criança com NEE viver esta experiência fora do contexto da reabilitação. Cabe ao (à) professor (a) ser paciente e procurar novos meios ou técnicas de ensino para acompanhar a evolução e complexidade do processo ensino – aprendizagem.

3.4.4. Orientações pedagógicas para a integração das Temáticas Transversais

Definitivamente podemos assegurar que a Educação Física e as atividades físicas desportivas podem ajudar a introduzir conceitos e promover temáticas transversais como: Ética, Pluralidade Cultural, Meio Ambiente, Saúde, Alimentação, Orientação Sexual, Higiene Pessoal, Consumo, entre outros. Através de "jogos transversais" organizados, passeios ao ar livre, visitas de estudo, o contato direto com a natureza ou propondo tarefas concretas dentro do contexto escolar pretende-se uma situação didática que busca valorizar e potencializar a capacidade de questionar, debater e refletir sobre os temas sociais em questão, que afetam a nossa sociedade.

Os “Jogos Transversais” surgem como uma boa proposta didático-metodológica para o tratamento dos Temas Transversais, principalmente, à medida que usa o jogo e sua ludicidade de forma contextualizada, mantendo assim um nível elevadíssimo de prazer, como meio para se atingir os fins a que se propõem os referidos temas. Assim sendo, considera-se de extrema importância fazer uma contextualização do Tema Transversal a ser abordado, na parte inicial da aula criando um ambiente favorável para a implementação deste. Os “jogos transversais” podem ser implementados durante a parte principal de aula ou na parte final. Pois no final da aula, preferencialmente nos momentos de recuperação e retorno à calma, há que fazer o “debriefing” ou a reflexão do jogo buscando fazer uma ligação do tema / jogo com a realidade social e propor mudanças para melhorar as condições existentes. Tendo sempre em atenção que as adaptações deverão ser adequadas ao nível de consciência e ao vocabulário das crianças.

a) Meio Ambiente

O aluno deve ser capaz de aplicar práticas pedagógicas que lhe permitam agir individual e coletivamente no âmbito de minimizar os problemas atuais e futuros do ambiente. Para o efeito propõe-se paralelamente às atividades físicas e desportivas, desenvolver atividades dentro do marco escolar que contribuam para a preservação do meio ambiente, entre elas:

- Campanha de recolha de materiais recicláveis que possam servir para a criação e recuperação de materiais didáticos, promovendo exposições dos mesmos;
- Jogos didáticos que incluam materiais reciclados;
- Concursos e trabalhos de grupos que tenham como referência os temas do ambiente (Higiene ambiental, cuidado da fauna marítima, classificação de materiais recicláveis, etc.);
- Responder a situações problema, através das atividades físico-desportivas envolvendo as temáticas transversais.
- Campanhas de limpeza nos espaços desportivos e não só.

b) Proteção Civil.

As atividades de Proteção Civil podem ser incluídas com o objetivo de criar as condições propícias para que no espaço escolar se possa zelar pela segurança de alunos, professores e pessoal em geral.

Estas atividades podem ser por exemplo:

- Organizar simulações de incêndio com o conhecimento prévio de portas e saídas de emergência, acondicionadas para o efeito;

- Preparar pequenas intervenções e práticas pedagógicas sobre primeiros socorros durante as aulas de educação física, através de simulações de acidentes (ex: entorse, desmaios);
- Convidar o pessoal da Proteção Civil para falar sobre o tema;
- Fomentar a criação de slogans sobre o tema da Proteção Civil.

c) Saúde Escolar

Conhecer a importância de hábitos e estilos de vida saudáveis, é outra das questões que deve ser incluída durante o desenvolvimento integral da criança e que pode ser aumentada paralelamente a outras questões como a higiene pessoal e em conjunto contribuem, para manter um estilo de vida saudável durante e após a vida como estudante.

Algumas atividades transversais podem ser viáveis para adquirir bons hábitos alimentares, por exemplo:

- Realizar gincanas onde os alunos tenham de responder a várias questões relacionadas com o tema;
- Realizar jogos de quebra cabeças com ilustrações e montagem de sequências de acordo com o tema pretendido;
- Durante as atividades escolares, orientar os alunos a prepararem pratos saudáveis, higiénicos, nutritivos, ricos em vitaminas e proteínas e menos prejudiciais para a saúde;
- Organizar concursos de atividades como pintura, fotografia e cartazes alusivos á saúde alimentar;
- Orientar trabalhos de grupos que identifiquem alimentos nutritivos que contribuam para uma melhor cultura alimentar e melhores hábitos alimentares;
- Realizar jogos didáticos que incluam aspetos da higiene pessoal, e cuidados a ter com a alimentação, sensibilizando os alunos sobre a importância destes;
- Incentivar os alunos a prática de higiene pessoal e cuidados a ter com o corpo.

4. Q.UADRO DE RECURSOS

4.1. Quadro de recursos do 1º Ano de Escolaridade

Nota: A escolha dos conteúdos deverá ser adaptada de acordo com a realidade de cada escola (condições materiais, infraestruturas e qualificações dos professores), procurando uniformizar o processo ensino aprendizagem da disciplina de educação física.

Áreas temáticas	Objetivos de aprendizagem	Conteúdos	Orientações Metodológicas
Ginástica de Base e Capacidades Motoras (Introdutório)	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer as regras de “ouro” de funcionamento de aula.• Saber qual o equipamento necessário para a aula de educação física.• Conhecer as regras de comunicação.• Conhecer os aparelhos e materiais utilizados em aula.• Contribuir para a formação de habilidades físico-motoras, como as capacidades condicionais e coordenativas.	<p>Regras de “ouro” de funcionamento da aula de Ed. Física</p> <p>Organização e controle:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Exercícios de ordem;✓ Exercícios de deslocamento;✓ Exercícios de aplicação;✓ Exercícios acrobáticos e coreográficos	<ul style="list-style-type: none">• O (a) professor (a) deve ensinar as crianças qual o equipamento adequado para a aula de educação física, por forma a evitar lesões e a proporcionar um melhor conforto durante a prática de atividade física.• Explicar que o uso de brincos e outros acessórios podem pôr em perigo a integridade física das crianças em caso de choques acidentais entre elas, ou mesmo com a bola.• Ao estabelecer regras de comunicação, será mais fácil organizar e controlar a turma. (Ex: 2 apitos – fazer silêncio e prestar atenção; 1 apito e braço no ar – formar grupos)• No início de cada aula o (a) professor (a) deve dar a conhecer aos alunos, o material a ser utilizado durante a aula.• A presença dos (as) alunos (as) nas primeiras aulas facilita a organização da turma e, sempre que possível, os (as) alunos (as) devem formar da mesma maneira, para permitir maior aproveitamento do tempo na organização das crianças.• Utilizar preferencialmente percursos e circuitos como formas de trabalho privilegiadas.

<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver de forma harmónica as funções do organismo. • Desenvolver a capacidade de organizar e realizar formaturas básicas. • Desenvolver a capacidade de perceção da distância na marcação da formatura. • Marchar no lugar e em deslocamento. • Realizar jogos de equilíbrio. • Melhorar hábitos de conduta, camaradagem e o trabalho em grupo. • Contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudáveis. • Utilizar o próprio corpo em habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio, apropriação do esquema corporal, noção espaço-temporal e criatividade. 		<ul style="list-style-type: none"> • A marcha deve ser acompanhada por contagem marcada pelo (a) professor (a), para permitir uma melhor organização da turma. • Criar exercícios que favoreçam o trabalho de formações, transformações, giros, etc., durante a organização do grupo. • Todas as atividades devem ter em atenção as adaptações necessárias para as crianças com NEE (diminuição ou ampliação do espaço e tempo de execução). • Preparar pequenas intervenções e práticas pedagógicas sobre primeiros socorros (durante as aulas de educação física).
	<p>Capacidades condicionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Força ✓ Resistência ✓ Velocidade ✓ Flexibilidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Os jogos de corridas devem ser alternados com marchas, para se evitar monotonia, e não devem ser prolongados. • Realizar em todas as aulas exercícios para o desenvolvimento das capacidades condicionais, em diferentes formas de organização (jogos, rei manda, estafetas, percursos, etc.). • Em caso de alunos (as) que usam cadeira de rodas certificar se podem conduzir a sua própria cadeira autonomamente ou se precisam de ajuda. • Utilizar, caso necessário, algum dispositivo de assistência (muleta) durante a sua deslocação para o apoio, ou como meio de exploração se tiver alguma deficiência visual.
	<p>Capacidades coordenativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corporalidade e lateralidade ✓ Orientação Espacial ✓ Equilíbrio 	<ul style="list-style-type: none"> • O vocabulário básico adquirido nas disciplinas de Língua Portuguesa e Matemática, relacionado com a lateralidade e corporalidade, poderá ser acompanhado de canções relacionadas com a orientação espacial. • Utilizar exercícios ou jogos que englobam várias formas de trabalhar o equilíbrio (estático, dinâmico, mistos, com objetos e deslocamentos). • Nos exercícios de equilíbrio, deve-se usar material de fácil acesso, (pauzinhos, pedras pequenas, entre outros). Estes exercícios de

			<p>equilíbrio podem ser sobre uma perna, correr ou saltar com um pé ou a pés juntos, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adequar os materiais de acordo com a necessidade dos (as) alunos (as) para a realização dos diferentes exercícios (bolas mais leves ou mais pesadas, pequenas ou maiores, mais coloridas ou menos coloridas).
	<p>Deslocamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Individual ✓ Aos pares, ✓ Em trios ✓ Em pequenos grupos 		<ul style="list-style-type: none"> • Nos percursos, devem intercalar-se habilidades com diferentes formas de descolamento (ex. o gatinhar, a caminhada, a corrida, o saltar, o rastejar, quadrúpede, giros/combinções). • Realizar tarefas com os (as) alunos (as) individualmente, em par, trio ou mais grupos. • Durante a execução dos rolamentos/cambalhotas, na fase inicial optar pela utilização de um plano inclinado, partindo de cócoras, mantendo a mesma direção durante o percurso. • Os conteúdos trabalhados devem ser os mesmos para todos, alterando as estratégias e os recursos para as crianças com NEE. • As adaptações devem ser estritamente necessárias, para não provocar desmotivação da turma. • O (a) professor (a) deve prever as limitações dos (as) alunos (as) com NEE da turma, antes de fazer qualquer adaptação/modificação. • É necessário sensibilizar a turma para conseguir que as adaptações sejam aceites de uma forma natural, como parte de uma compreensão de uma realidade social.
		<p>Habilidades e destrezas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No salto à corda, criar situações em que o (a) aluno (a) salta no lugar com pés juntos, com um pé e com os pés alternados.

		<p>Reação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A capacidade de reação poderá ser trabalhada através de jogos e estafetas, estimulando o (a) aluno (a) a reagir de forma rápida e corretamente a determinados estímulos.
		<p>Antecipação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O professor deve utilizar atividades e jogos que permitam prever o desenvolvimento e o resultado de uma ação motora ou situação, e a partir desse ponto, preparar a próxima ação.
		<p>Diferenciação sensorial</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para trabalhar a diferenciação sinestésica o (a) professor (a) pode realizar exercícios que estimulam a relação entre o trabalho ótico-motriz e a força que os diferentes segmentos do corpo realizam: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ex. Lançar ao cesto de basquetebol bolas de diferentes tamanhos e pesos, tentando não fazer contato com a estrutura metálica do aro. • Criar jogos em que o (a) aluno (a) trabalha os vários órgãos sensoriais.
		<p>Ambientação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Criar novas expectativas quanto ao trabalho que se está a realizar, por exemplo, organizar torneios competitivos dentro e fora do local das aulas, num espaço diferente do habitual, para desenvolver a capacidade de adaptar há novas situações.
<p>Perícias e manipulações (Introdutório)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar os aparelhos (corda, arco, bola, raquete) nas várias manipulações, com diferentes partes do corpo e por ações motoras básicas (rolar, lançar, receber, pontapear, saltar quadrúpede, giros / combinação, etc.). • Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando a qualidade de ações 	<p>Balão</p> <p>Bola</p> <p>Arco</p> <p>Corda</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve trabalhar em situações individuais, de pares e grupos procurando alcançar os domínios básicos de lançar, receber, passar, rolar, driblar, atirar, enrolar, de acordo com a manipulação de cada objeto. • Desenvolver situações que permitam a criança analisar as trajetórias dos objetos posicionando-se no ponto de queda dos mesmos. • Recomenda-se evitar adaptações que requeiram grande preparação antes da aula, e que na prática seria muito trabalhoso para o (a) professor (a) e pouco compreendido pelos (as) alunos (as).

	próprias ao efeito pretendido de movimentação de aparelho.	Raquete	<ul style="list-style-type: none"> • Para os (as) alunos (as) com dificuldades visuais, possibilitar um contato prévio com os materiais a serem utilizados, de forma a poderem conhecê-los e saber a sua utilidade. • O tamanho, a cor e a textura dos materiais devem ir de encontro a cada tipo de necessidade. • Promover situações de criação e exposições de objetos (bolas, arcos, cones, cordas e outros) a partir de materiais reciclados. • Realizar gincanas e jogos de quebra cabeças onde os alunos tenham de responder a várias questões relacionadas com temas transversais.
Atividades Rítmicas Expressivas e Danças (Introdutório)	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os (as) colegas e professor (a), de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais. • Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas) nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondentes à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário). • Combinar movimentos lento-rápido, forte-fraco e pausa-contínuo. 	Mímica	<ul style="list-style-type: none"> • Transmitir mensagens através da mímica e verificar se houve a compreensão da mensagem transmitida. • Brincar de mímica em forma de jogo ou competição, fazendo a inclusão de todos os alunos.
		Imitação	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor. • Utilizar exercícios de imitação de animais, ofícios imagens, sensações, emoções, histórias, canções, que inspirem diferentes modos e qualidades de movimentos. • Nos exercícios de imitação de gestos e vozes de animais, o professor, para além de dizer o nome do animal, poderá mostrar a imagem para o desenvolvimento da leitura artística.
		Danças tradicionais	<ul style="list-style-type: none"> • O ensino das danças tradicionais deve começar pelos mais praticados na região ou localidade, podendo ser sugeridos pelos (as) alunos (as). • Utilizar sempre que possível a música ou canção para o ensino das danças tradicionais, por forma a tornar a aprendizagem mais lúdica.

	<ul style="list-style-type: none"> Efetuar danças tradicionais promovendo a cultura. 		<ul style="list-style-type: none"> Criar situações que promovam o desenvolvimento de habilidades (motoras, de percepção, de atenção e musicalidade) para alunos (as) com NEE's.
<p style="text-align: center;">Jogos tradicionais (Introdutório)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Motivar os alunos e valorizar a prática do jogo tradicional como fator de desenvolvimento pessoal, social e cultural. Estimular a prática de jogos tradicionais no brincar das crianças durante o recreio. Fomentar a confraternização entre os praticantes. Trabalhar e desenvolver as capacidades motoras. 	<p style="text-align: center;">Jogos da própria região ou localidade (típicos de cada ilha)</p>	<ul style="list-style-type: none"> O ensino de jogos tradicionais também deve iniciar pelos mais praticados na região ou localidade. O (a) professor (a) deve formar grupos homogêneos e/ou heterogêneos, consoante as suas intenções pedagógicas. O (a) professor (a), primeiro, deve explicar globalmente o jogo, focando os objetivos e as principais regras que o caracterizam, dando tempo para que os (as) alunos (as) experimentem e percebam a dinâmica do jogo. <p>Para os alunos com NEE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogos em espaço e tempo reduzidos, aumenta o raio de ação das crianças com NEE's, reduz o número de erros e aumenta as possibilidades de êxito; Ser mais flexível em relação às regras de jogo (contactos pessoais muito bruscos, contactos com as linhas do campo, exceder o tempo estabelecido para algumas ações), permitindo mais liberdade de execução; Permitir a desigualdade numérica nas equipas, de forma a facilitar o desenrolar da aula e equilibrar de acordo com as competências; Aumentar o número de tentativas (lançamentos, remates, passos, etc) possibilitando adquirir habilidades durante a aprendizagem. Esta frase coloquei nos conteúdos de jogos desportivos .
<p style="text-align: center;">Jogos pré-desportivos (Introdutório)</p>			<ul style="list-style-type: none"> Os jogos com a bola nesta fase, ainda não são desportivos e devem ser realizados por todos os (as) alunos (as). O (a) professor (a) deve assegurar que os (as) alunos (as), tenham um domínio básico das habilidades características do jogo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e aplicar regras de jogo. • Promover a participação e estimular a cooperação. • Fomentar a responsabilidade e respeito pelos outros. • Desenvolver as capacidades motoras. • Consciencializar e introduzir conceitos para promover as temáticas transversais. • Promover e desenvolver atividades para alunos (as) com NEE. 	<p>Jogos de oposição</p> <p>Jogos de interceção</p> <p>Jogo de perseguição</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A formação dos grupos/equipas deve ser normalmente efetuada pelo professor (a), evitando deste modo conflitos e perda de tempo. • Nas sessões iniciais dos jogos de equipa, o número de jogadores (as) deve ser reduzido – 3 ou 4 elementos por equipas – para facilitar a compreensão. • As regras devem ser explicadas de forma clara e precisa, e progressivamente introduzidas à medida que os (as) alunos (as), vão desenvolvendo suas capacidades. • As adaptações para os alunos com NEE's são as mesmas utilizadas nos jogos tradicionais. • Realizar jogos didáticos que incluam aspetos da higiene pessoal, e cuidados a ter com a alimentação, sensibilizando os alunos sobre a importância destes.
<p>“Brincar ao Atletismo – Kids’ Athletics” (Introdutório)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oferecer uma adequada aproximação ao atletismo cativando e motivando as crianças para sua prática através de jogos e formas de jogo fáceis, compreensíveis e de rápida execução. • Praticar as várias formas e movimentos do atletismo numa forma lúdica dando participação a todas as crianças e promovendo a interação social, a saúde e trabalho em equipa. • Favorecer a aquisição de habilidades motoras, gerando uma ampla cultura corporal com a utilização de materiais adaptados, 	<p>Estafetas de velocidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de estafetas ✓ Jogos em circuito com combinação de habilidades (velocidade, barreiras, zig-zag) <p>Multi-Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de salto a corda com pés juntos ✓ Jogos de salto cruzados ou laterais ✓ Jogos de saltos a pés juntos <p>Multi-lançamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de lançamento de precisão ✓ Lançamentos de objetos variados (dardo simplificado, bolinhas, paus, etc.), por cima do ombro, com e sem balanço. 	<ul style="list-style-type: none"> • As atividades devem ser programadas como jogos coletivos. • As equipas devem ser mistas de acordo com as faixas etárias, proporcionando a participação de todas as crianças. • Devem ser propostas situações de atividades que tribuam dos diferentes conteúdos ou partes deles, para favorecer a superação de erros ou dificuldades comuns • As medidas de segurança dos diferentes jogos, devem ser lembradas em cada ação proposta. • Utilizar ambos os lados na execução de exercícios de saltos com um pé • Nos saltos trabalhar sempre ambos os lados em diferentes planos e direções. • Na execução de saltos, orientar sempre para a amortização depois da execução

	<p>coloridos e de simples ou fácil construção.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de lançamentos procurando maior distância ✓ Lançamentos desde a posição de joelhos ou sentado, utilizando bolas medicinais <p>Transposição de obstáculos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos com barreiras de baixa altura ✓ Corrida de obstáculos de fácil transposição <p>Resistência em circuito:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Resistência 8 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Devem ser propostas diferentes situações de atividades para criar no (a) aluno (a) um leque de variabilidade neural e motor (densidade motora). • Durante a corrida de estafetas, estas podem ser feitas em uma direção ou em vai -vem. • Combinações de deslocamentos e saltos a pés juntos. • Na execução de lançamentos deve-se variar os objetos, bem como o peso dos mesmos (max. 1kg) • Nos lançamentos de precisão, variar localização, altura e / ou tamanho dos alvos. • Os lançamentos devem ser executados utilizando ambas mãos, só direita e só esquerda também. • Nas corridas com barreiras, os obstáculos e a altura dos mesmo devem variar de acordo a faixa etária. • No desenvolvimento da resistência em circuitos utilizar um tempo máximo de 8 minutos. • Promover situações de criação e exposições de objetos (bolas, arcos, cones, cordas e outros) a partir de materiais reciclados, que possam substituir o material próprio do “Kids’ Athletics”. • Na velocidade até 40m acentuar a frequência de movimento • Preparar pequenas intervenções e práticas pedagógicas sobre primeiros socorros (durante as aulas de educação física). • O (a) professor (a) deve pedir a um (a) aluno (a) para apoiar e orientar os (as) alunos (as) com NEE, em relação ao espaço e aos equipamentos a utilizar nas corridas, saltos e lançamentos.
--	--	---	--

4.2. Quadro de recursos do 2º Ano de Escolaridade

Nota: A escolha dos conteúdos deverá ser adaptada de acordo com a realidade de cada escola (condições materiais, infraestruturas e qualificações dos professores), procurando uniformizar o processo ensino aprendizagem da disciplina de educação física.

Áreas temáticas	Objetivos de aprendizagem	Conteúdos	Orientações Metodológicas
Ginástica de Base e Capacidades Motoras (Introdutório / Elementar)	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer as regras de “ouro” de funcionamento de aula. Saber qual o equipamento necessário para a aula de educação física. Conhecer as regras de comunicação. Conhecer os aparelhos e materiais utilizados em aula. Consolidar e contribuir para a formação de habilidades físico-motoras, como as capacidades condicionais e coordenativas. Desenvolver de forma harmónica as funções do organismo. Desenvolver a capacidade de organizar e realizar formaturas básicas. Desenvolver a capacidade de perceção da distância na marcação da formatura. 	<p>Regras de “ouro” funcionamento da aula de Ed. Física</p> <p>Organização e controle</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercícios de ordem; ✓ Exercícios de deslocamento; ✓ Exercícios de aplicação; ✓ Exercícios acrobáticos e coreográficos. 	<ul style="list-style-type: none"> O (a) professor (a) deve ensinar as crianças qual o equipamento adequado para a aula de educação física, por forma a evitar lesões e a proporcionar um melhor conforto durante a prática de atividade física. Explicar que o uso de brincos e outros acessórios podem pôr em perigo a integridade física da criança durante a aula de educação física Ao estabelecer regras de comunicação, será mais fácil organizar e controlar a turma. (Ex: 2 apitos – fazer silêncio e prestar atenção; 1 apito e braço no ar – formar grupos) No início de cada aula o (a) professor (a) deve dar a conhecer aos alunos, o material a ser utilizado durante a aula. Usar as mudanças de formaturas nessa fase, para permitir as crianças experiências novas (quebrando a rotina) e aumento do acervo motor. Utilizar preferencialmente percursos, circuitos e jogos como formas de trabalho privilegiadas. Nessa fase dar continuidade à marcha com contagem marcada pelo (a) professor (a) e posteriormente sem o acompanhamento desta, permitindo assim, mais autonomia aos alunos (as).

	<ul style="list-style-type: none"> • Marchar no lugar e em deslocamento, com mudanças de ritmo e direção. • Realizar jogos de equilíbrio. • Melhorar hábitos de conduta, camaradagem e o trabalho em grupo. • Contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudáveis. • Utilizar o próprio corpo em habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio, apropriação do esquema corporal, noção espaço-temporal e criatividade. • Discutir os conceitos de sexo (masculino, feminino), gênero e identidade de gênero; • Promover reflexões relativos às expectativas sociais sobre o feminino e o masculino (introduzindo e desmistificando estes conceitos). 	<p>Capacidades condicionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Força ✓ Resistência ✓ Velocidade ✓ Flexibilidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Criar exercícios que favoreçam o trabalho de formações, transformações, giros, etc., durante a organização do grupo. • Os (as) alunos (as) no 2º ano já devem conhecer as diferentes formas de organização (fila, fileira, coluna, linha). • O trabalho da “voz de comando” deverá ser feito em todas as aulas durante a organização do grupo. • Usar as diferentes formas de contagem (1 a 2, 1 a 4, contínuo, etc.) para facilitar a divisão de grupos e facilitar a organização do mesmo. • Executar ações de abrir e fechar formaturas; • Proporcionar trabalhos com mudanças de formatura no lugar, tomando os pontos do recinto como referência. • Todas as atividades devem ter em atenção as adaptações necessárias para as crianças com NEE (diminuição ou ampliação do espaço e tempo de execução). • Preparar pequenas intervenções e práticas pedagógicas sobre primeiros socorros (durante as aulas de educação física). • Os jogos de corridas devem ser alternados com marchas, para se evitar monotonia, e não devendo ser prolongados, controlando sempre a reação dos (as) alunos (as). • Em caso de alunos (as) que usam cadeira de rodas certificar se podem conduzir a sua própria cadeira autonomamente ou se precisam de ajuda. • Utilizar, caso necessário, algum dispositivo de assistência (muleta) durante a sua deslocação para o apoio, ou como meio de exploração se tiver alguma deficiência visual.
--	---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> Realizar em todas as aulas exercício para o desenvolvimento das capacidades condicionais, em diferentes formas de organização (jogos, rei manda, estafetas, percursos, etc.). <p>Dar continuidade às tarefas iniciadas no 1º ano.</p>
	<p>Capacidades coordenativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corporalidade e lateralidade ✓ Orientação Espacial ✓ Equilíbrio 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar situações de aprendizagem em que a criança aprenda a orientar-se no espaço em diferentes direções (esquerda, direita, frente e atrás). Fazer uso de jogos de equilíbrio, para desenvolver a capacidade de equilíbrio da criança. Ocasionar ações de coordenação óculo-manual. O vocabulário básico adquirido nas disciplinas de Língua Portuguesa e Matemática, relacionado com a lateralidade e corporalidade, poderá ser acompanhado de canções relacionadas com a orientação espacial. Utilizar exercícios ou jogos que englobam várias formas de trabalhar o equilíbrio (estático, dinâmico, mistos, com objetos e deslocamento). Os exercícios de equilíbrio podem ser sobre uma perna, correr ou saltar com um pé ou a pés juntos, em superfície mais alta, entre outros, sempre tendo em atenção a segurança. Levar a criança a refletir sobre as suas práticas através de discussões em grupos (no sentido de ir introduzindo alguns conceitos e informações relevantes sobre a questão dos valores, da vivência, do fair play, da diferença, da amizade, dos relacionamentos). Adequar os materiais de acordo com a necessidade dos (as) alunos (as) para a realização dos diferentes exercícios (bolas mais leves ou mais pesadas, pequenas ou maiores, mais coloridas ou menos coloridas).
	<p>Deslocamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Individual ✓ Aos pares, ✓ Em trios ✓ Em pequenos grupos 	<ul style="list-style-type: none"> Nos percursos, devem intercalar-se habilidades com diferentes formas de descolamento (ex. o gatinhar, a caminhada, a corrida, o saltar, o rastejar, quadrupede, os giros/cominação). Esses podem ser trabalhados com comando do professor ou explorados pelos alunos (as). Realizar tarefas com os (as) alunos (as) individualmente, em par, trio ou mais grupos.

			<ul style="list-style-type: none"> • Organizar pares, trios, grupos de estafetas, grupos de vagas para que os grupos realizem as mesmas tarefas ao mesmo tempo ou em sequência. • Durante a execução dos rolamentos/cambalhotas, na fase inicial optar pela utilização de um plano inclinado, partindo de cócoras, mantendo a mesma direção durante o percurso. • Na execução do rolamento o (a) professor (a) deverá garantir a segurança do (a) aluno (a), mas dando-lhe uma certa autonomia de execução. • Os conteúdos trabalhados devem ser os mesmos para todos, alterando, caso necessário, as estratégias e os recursos para as crianças com NEE. • As adaptações devem ser estritamente necessárias, para não provocar desmotivação da turma. • O (a) professor (a) deve prever as limitações dos (as) alunos (as) com NEE da turma, antes de fazer qualquer adaptação/modificação. • É necessário sensibilizar a turma para conseguir que as adaptações sejam aceites de uma forma natural, como parte de uma compreensão de uma realidade social.
		Habilidades e destrezas	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a competição em pequenas corridas saltando a corda. • Possibilitar a vivência de saltar com rotação para trás e aos pares. • Fazer uso de jogos de saltar a corda num ritmo determinado pelo professor, colega ou música. • No salto à corda, criar situações em que o (a) aluno (a) salta no lugar com pés juntos, com um pé e com os pés alternados.
		Reação	<ul style="list-style-type: none"> • A capacidade de reação poderá ser trabalhada através de jogos e estafetas, estimulando o (a) aluno (a) a reagir de forma rápida e corretamente a determinados estímulos.
		Antecipação	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve utilizar atividades e jogos que permitam prever o desenvolvimento e o resultado de uma ação motora ou situação e a partir daí preparar a próxima ação.

		<p>Diferenciação sensorial</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para trabalhar a <u>diferenciação sinestésica</u> o (a) professor (a) pode realizar exercício que estimula a relação entre o trabalho ótico-motriz e a força que os diferentes segmentos do corpo realizam: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ex. Lançar ao cesto de basquetebol bolas de diferentes tamanhos e pesos, tentando não fazer contato com a estrutura metálica do aro. • Criar jogos em que o (a) aluno (a) trabalhem os vários órgãos sensoriais. • Usar os jogos tradicionais e brincadeiras para desenvolver essa capacidade.
		<p>Ambientação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Criar novas expectativas quanto ao trabalho que se está a realizar, por exemplo, organizar torneios competitivos dentro e fora do local das aulas, num espaço diferente do habitual, para desenvolver a capacidade de adaptar há novas situações.
<p>Perícias e manipulações (Introdutório / Elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar os aparelhos (corda, arco, bola, raquete, balão) nas várias manipulações e em diferentes partes do corpo, por ações motoras básicas (rolar, lançar, receber, pontapear, saltar quadrupede, giros/combinção, etc.). • Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades de ações próprias ao efeito pretendido de movimentação de aparelho. 	<p>Balão</p> <p>Bola</p> <p>Arco</p> <p>Corda</p> <p>Raquete</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve trabalhar em situações individuais, de pares e grupos procurando alcançar os domínios básicos de lançar, receber, passar, rolar, driblar, atirar, enrolar, de acordo com a manipulação de cada objeto. • Desenvolver situações que permitam a criança analisar as trajetórias dos objetos posicionando-se no ponto de queda dos mesmos. • Recomenda-se evitar adaptações que requeiram grande preparação antes da aula, e que na prática seria muito trabalhoso para o professor e pouco compreendido pelos (as) alunos (as). • Para crianças com dificuldades visuais, possibilitar um contato prévio com os materiais a serem utilizados, de forma a poderem conhecê-los e saber a sua utilidade. • O tamanho, a cor e a textura dos materiais devem ir de encontro a cada tipo de necessidade. • Promover situações de criação e exposições de objetos (bolas, arcos, cones, cordas e outros) a partir de materiais reciclados. • Realizar gincanas e jogos de quebra cabeças onde os alunos tenham de responder a várias questões relacionadas com temas transversais.

Atividades Rítmicas Expressivas e Danças (Introdutório / Elementar)	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. • Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas) nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondentes à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário). • Combinar movimentos lento-rápido, forte-fraco e pausa-contínuo. • Efetuar danças tradicionais promovendo a cultura. 	<p>Mímica</p> <p>Imitação</p> <p>Dramatização</p> <p>Representação</p> <p>Interpretação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transmitir mensagens através da mímica e verificar se houve a compreensão da mensagem transmitida. • Brincar de mímica em forma de jogo ou competição, fazendo a inclusão de todos os alunos. • Habituar os (as) alunos (a) a fazerem com frequência a atividade rítmica e expressivas. É preferível fazer em todas as aulas pouco tempo do que em poucas durante todo tempo. • Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor. • Utilizar exercícios de imitação de animais, ofícios imagens, sensações, emoções, histórias, canções, que inspirem diferentes modos e qualidades de movimentos. • Nos exercícios de imitação de gestos e vozes de animais, o professor, para além de dizer o nome do animal, poderá mostrar a imagem para o desenvolvimento da leitura artística. • Utilizar as bandeiras para desenvolver a cultura geral. • É importante que os (as) alunos (as) realizem as atividades rítmicas expressivas em diferentes situações – espaço interior e exterior, com e sem ambiente e sem ambiente musical.
	<p>Danças tradicionais</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O ensino das danças tradicionais deve começar pelos mais praticados na localidade podendo ser sugeridos pelos alunos. • Utilizar sempre que possível a música ou canção para o ensino das danças tradicionais, por forma a tornar a aprendizagem mais lúdica, evidenciando o nome do cantor da música utilizada. • Os alunos podem sugerir e escolher as suas músicas e seus grupos de trabalho. 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Criar situações que promovam o desenvolvimento de habilidades motoras (de percepção, de atenção e musicalidade) para alunos (as) com NEE's. • Em conjunto com outras disciplinas estimular os alunos a explorar danças de outros países, como os de colegas de outras nacionalidades ou de familiares.
<p style="text-align: center;">Jogos tradicionais (Introdutório / Elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivar os alunos e valorizar a prática do jogo tradicional como fator de desenvolvimento pessoal, social e cultural. • Estimular a prática de jogos tradicionais no brincar das crianças durante o recreio. • Fomentar a confraternização entre os praticantes. • Trabalhar e desenvolver as capacidades motoras. 	<p style="text-align: center;">Jogos da própria região ou localidade (típicos de cada ilha)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O ensino de jogos tradicionais deve iniciar pelos mais praticados na região ou localidade. • O (a) professor (a) deve formar grupos homogêneos e/ou heterogêneos, consoante as suas intenções pedagógicas. • O (a) professor (a), primeiro, deve explicar globalmente o jogo, focando os objetivos e as principais regras que o caracterizam, dando tempo para que os alunos experimentem e percebam a dinâmica do jogo. <p>Para os alunos com NEE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos em espaço e tempo reduzidos, aumenta o raio de ação dos alunos com NEE's, reduz o número de erros e aumenta as possibilidades de êxito; • Ser mais flexível em relação às regras de jogo (contatos pessoais muito bruscos, contactos com as linhas do campo, exceder o tempo estabelecido para algumas ações), permitindo mais liberdade de execução; • Permitir a desigualdade numérica nas equipas, de forma a facilitar o desenrolar da aula e equilibrar de acordo com as competências; • Aumentar o número de tentativas (lançamentos, remates, passos, etc) possibilitando adquirir habilidades durante a aprendizagem. Esta frase coloquei nos conteúdos de jogos desportivos.

<p style="text-align: center;">Jogos pré-desportivos (Introdutório / elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e aplicar regras de jogo. • Promover a participação e estimular a cooperação. • Continuar a fomentar a responsabilidade e respeito pelos outros. • Desenvolver as capacidades motoras. 	<p>Jogos de oposição</p> <p>Jogos de interceção</p> <p>Jogo de perseguição</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Os jogos com a bola não podem ser desportivos, e devem ser realizados por todos os (as) alunos (as). • O (a) professor (a) deve assegurar que os (as) alunos (as), tenham um domínio básico das habilidades características do jogo. • A formação dos grupos/equipas deve ser normalmente efetuada pelo professor (a), evitando deste modo conflitos e perda de tempo. • Nas sessões iniciais, nos jogos de equipa, o número de jogadores (as) deve ser reduzido – 4 ou 5 elementos (as) por equipas – para facilitar a compreensão. • As regras devem ser explicadas de forma clara e precisa, e progressivamente introduzidas à medida que os (as) alunos (as), vão melhorando. • As adaptações para os alunos com NEE´s são as mesmas utilizadas nos jogos tradicionais. <p>Realizar jogos didáticos que incluam aspetos da higiene pessoal, e cuidados a ter com a alimentação, sensibilizando os alunos sobre a importância destes.</p>
<p style="text-align: center;">“Brincar ao Atletismo – Kids’Athletics” (Introdutório / Elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oferecer uma adequada aproximação ao atletismo cativando e motivando as crianças para sua prática através de jogos e formas de jogo fáceis, compreensíveis e de rápida execução. • Praticar as várias formas e movimentos do atletismo numa forma lúdica dando participação a todas as crianças e 	<p>Estafetas de velocidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de estafetas ✓ Jogos em circuito com combinação de habilidades (velocidade, barreiras, zig-zag) <p>Multi-Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de salto a corda com pés juntos ✓ Jogos de salto cruzados ou laterais ✓ Jogos de saltos a pés juntos <p>Multi-lançamentos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As atividades devem ser programadas como jogos coletivos. • As equipas devem ser mistas de acordo com as faixas etárias e proporcionando a participação de todas as crianças. • Devem ser propostas situações de atividades que tribuam dos diferentes conteúdos ou partes deles, para favorecer a superação de erros ou dificuldades comuns • As medidas de segurança dos diferentes jogos, devem ser relembradas em cada ação proposta. • Utilizar ambos lados na execução de exercícios de saltos com um pé • Nos saltos trabalhar sempre ambos os lados em diferentes planos e direções.

	<p>promovendo a interação social, a saúde e trabalho em equipa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Favorecer a aquisição de habilidades motoras, gerando uma ampla cultura corporal com a utilização de materiais adaptados, coloridos e de simples ou fácil construção. 	<ul style="list-style-type: none"> Jogos de lançamento de precisão Lançamentos de objetos variados (dardo simplificado, bolinhas, paus, etc.), por cima do ombro, com e sem balanço. Jogos de lançamentos procurando maior distância Lançamentos desde posição de joelhos, sentado utilizando bolas medicinais <p>Transposição de obstáculos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogos com barreiras de baixa altura Corrida de obstáculos de fácil transposição <p>Resistência:</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistência em circuito Corrida de resistência - 8 minutos <p>Formula 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Na execução de saltos, orientar sempre para a amortização depois da execução Devem ser propostas diferentes situações de atividades para criar no (a) aluno (a) um leque de variabilidade neural e motor. (densidade motora). Durante a corrida de estafetas, estas podem ser feitas em uma direção ou em vai -vem. Combinações de deslocamentos e saltos a pés juntos. Na execução de lançamentos deve-se variar os objetos, bem como o peso dos mesmos (max. 1kg) Nos lançamentos de precisão, variar localização, altura e / ou tamanho dos alvos. Os lançamentos devem ser executados utilizando ambas mãos, só direita e só esquerda também. Nas corridas com barreiras, os obstáculos e a altura dos mesmo devem variar de acordo a faixa etária. No desenvolvimento da resistência em circuitos utilizar um tempo máximo de 8 minutos. Promover situações de criação e exposições de objetos (bolas, arcos, cones, cordas e outros) a partir de materiais reciclados, que possam substituir o material próprio do "Kids' Athletics". Na velocidade até 40m acentuar a frequência de movimento Preparar pequenas intervenções e práticas pedagógicas sobre primeiros socorros (durante as aulas de educação física). O (a) professor (a) deve pedir a um (a) aluno (a) para apoiar e orientar os (as) alunos (as) com NEE, em relação ao espaço e aos equipamentos a utilizar nas corridas, saltos e lançamentos.
--	---	---	---

4.3. Quadro de recursos do 3º Ano de Escolaridade

Nota: A escolha dos conteúdos deverá ser adaptada de acordo com a realidade de cada escola (condições materiais, infraestruturas e qualificações dos professores), procurando uniformizar o processo ensino aprendizagem da disciplina de educação física.

Áreas temáticas	Objetivos de aprendizagem	Conteúdos	Orientações Metodológicas
Ginástica de Base e Capacidades Motoras (Introdutório)	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as regras de “ouro” de funcionamento de aula. • Saber qual o equipamento necessário para a aula de educação física • Conhecer as regras de comunicação • Conhecer os aparelhos e materiais utilizados em aula • Contribuir para a formação de habilidades físico-motoras, como as capacidades condicionais e coordenativas. • Desenvolver de forma harmónica as funções do organismo. • Desenvolver a capacidade de organizar e realizar formaturas básicas. • Desenvolver a capacidade de perceção da distância na marcação da formatura. 	<p>Regras de “ouro” de funcionamento da aula de Ed. Física</p> <p>Organização e controle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formaturas básicas. • Exercícios de orientação espacial • Conversões e giros. • Formação de figuras como triângulo, retângulo, meia-lua, entre outros. 	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve continuar a salientar sobre a importância do uso de equipamento adequado para a aula de educação física, por forma a evitar lesões e a proporcionar um melhor conforto durante a prática de atividade física. • Exigir sempre que as crianças retirem todos os acessórios possam pôr perigo a integridade física da criança durante a aula de educação física • Ao estabelecer regras de comunicação, será mais fácil organizar e controlar a turma. (Ex: 2 apitos – fazer silêncio e prestar atenção; 1 apito e braço no ar – formar grupos) • No início de cada aula o (a) professor (a) deve dar a conhecer aos alunos, o material a ser utilizado durante a aula. • Deve-se prestar maior atenção na aplicação dos exercícios de organização e controlo, nas primeiras aulas, como forma de consolidação dos conhecimentos aprendidos anteriormente. • À medida que as aulas se forem sucedendo, vai-se aumentando o grau de exigência com o acréscimo de mais exercícios.

	<ul style="list-style-type: none"> • Marchar no lugar e em deslocamento. • Realizar jogos de equilíbrio. • Melhorar hábitos de conduta, camaradagem e o trabalho em grupo. • Contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudáveis. • Utilizar o próprio corpo em habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio, apropriação do esquema corporal, noção espaço-temporal e criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de coordenação motora. • Jogos de lançamentos e recepção. 	<ul style="list-style-type: none"> • O (A) professor (a) deve criar situações de exercícios em que os (as) alunos orientam-se no espaço em diferentes direções (direita, esquerda, para frente e para trás), faz organização em forma de xadrez, círculo e bloco mantendo o alinhamento durante o deslocamento. • Utilizar jogos para desenvolver nos alunos (as) a capacidade de fazer formações, transformações e giros, em menos tempo possível, durante a organização do grupo. • Todas as atividades devem ter em atenção as adaptações necessárias para as crianças com NEE (diminuição ou ampliação do espaço e tempo de execução), sem perder o objetivo estabelecido. • Preparar pequenas intervenções e práticas pedagógicas, como jogos de gincanas para abordar temas transversais primeiros socorros, ambiente, valores, etc.
--	--	---	--

Versão Experimental

		<p>Capacidades condicionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Força ✓ Resistência ✓ Velocidade ✓ Flexibilidade <p>Capacidades coordenativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corporalidade e lateralidade; ✓ Orientação Espacial; ✓ Equilíbrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os jogos de corridas devem ser alternados com marchas, para se evitar monotonia, e não devem ser prolongados. • A flexibilidade deve ser trabalhada em todas as aulas. E no desenvolvimento da força e velocidade o (a) professor (a) pode optar por trabalhar em forma de jogos, com intuito de desenvolver as capacidades condicionais de forma mais lúdica e prazerosa. • Em caso de alunos (as) que usam cadeira de rodas certificar se podem conduzir a sua própria cadeira autonomamente ou se precisam de ajuda. Envolvê-los (las) em todas as atividades. • Utilizar, caso necessário, algum dispositivo de assistência (muleta) durante a sua deslocação para o apoio, ou como meio de exploração se tiver alguma deficiência visual. • Realizar em todas as aulas exercício para o desenvolvimento das capacidades condicionais, em diferentes formas de organização (jogos, rei manda, estafetas, percursos, etc.). • Dar continuidade às tarefas iniciadas no 2º ano.
<p>Perícias e manipulações (Introdutório / elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar os aparelhos (corda, arco, bola, raquete, balão) nas várias manipulações e em diferentes partes do corpo, por ações motoras básicas (rolar, lançar, receber, pontapear, saltar, quadrupede, giros/cominação, etc.). • Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades de ações próprias ao efeito pretendido de movimentação de aparelho. 	<p>Balão</p> <p>Bola</p> <p>Arco</p> <p>Corda</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve trabalhar em situações individuais, de pares e grupos procurando alcançar os domínios básicos de lançar, receber, passar, rolar, driblar, atirar, enrolar, de acordo com a manipulação de cada objeto. • Desenvolver situações que permitam a criança analisar as trajetórias dos objetos posicionando-se no ponto de queda dos mesmos. • Recomenda-se evitar adaptações que requeiram grande preparação antes da aula, e que na prática seria muito trabalhoso para o professor e pouco compreendido pelos (as) alunos (as).

		<p>Raquete</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para os (as) alunos (as) com dificuldades visuais, possibilitar um contato prévio com os materiais a serem utilizados, de forma a poderem conhecê-los e saber a sua utilidade. • O tamanho, a cor e a textura dos materiais devem ir de encontro a cada tipo de necessidade. • Promover situações de criação e exposições de objetos (bolas, arcos, cones, cordas e outros) a partir de materiais reciclados. • Realizar gincanas e jogos de quebra cabeças onde os alunos tenham de responder a várias questões relacionadas com temas transversais.
<p>Atividades Rítmicas Expressivas e Dança (Introdutório/elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas indicados pelos colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. • Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas) nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondentes à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quarternário). 	<p>Mímica</p> <p>Imitação</p> <p>Dramatização</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar o “aquecimento” com atividades rítmicas e expressivas como forma de abertura e de boa predisposição das crianças para as aulas, sugerindo aos alunos (as) a criação dos seus movimentos habituais (desde o levantar de cama até ir para a escola) numa contagem de 8 tempos. • O (a) professor (a) deve optar por jogos para trabalhar a pausa, o equilíbrio e também o contato com o parceiro, conduzindo as suas ações. Os jogos podem ser: de pergunta e resposta (um faz um determinado movimento e o outro responde imitando ou criando o seu movimento), jogo de barro (um é o barro e o outro escultor, modelando assim a forma do barro) etc. • Trabalhar a capacidades dos (as) alunos (as) imitar com movimentos corporais os animais, o movimento do mar, o andar de um idoso, etc. • Brincar de mímica em forma de jogo ou competição, fazendo a inclusão de todos os alunos, inclusive os com NEE. • Transmitir mensagens através da mímica e verificar se houve a compreensão da mensagem transmitida.

<ul style="list-style-type: none"> • Combinar movimentos lento-rápido, forte-fraco e pausa-contínuo. • Efetuar danças tradicionais promovendo a cultura. 	<p>Representação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) pode optar pelos jogos de improviso para desenvolver a capacidade de dramatização dos (as) alunos (as). <p>Ex.: Jogo “partes do corpo” jogo de cooperação em que o grupo deve encontrar soluções para problemas dados pelo professor com relação as partes do corpo que devem tocar no solo (colocar 1, 2 ou 3 partes do corpo no chão e assim sucessivamente).</p>
	<p>Interpretação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve criar jogos e atividades que envolve a representação simbólica (a formação de imagem mental). Ex. Os (as) alunos (as) devem representar através de movimentos as profissões dos pais. • A abordagem deve ser simplificada em função das características e capacidades dos (as) alunos (as). • Ensinar primeiro elemento a elemento e ir fazendo também pequenas combinações, aumentando-se progressivamente o nível de complexidade. Insistir na coordenação global e ritmo e deixar para mais tarde as pequenas correções.
	<p>Danças tradicionais</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar ações (andar, correr, saltar, etc.) isoladas e combinadas, com diversas estruturas rítmicas e variando o peso (leve/pesado), o Nível (alto/baixo), a forma (figura igual/diferente), a trajetória (linha discreta igual/linha discreta diferente), as condições de realização (sozinho/em grupo). • Desenvolver com os alunos a coreografia de um dos estilos de danças tradicionais, com composição simplificada e em grupos. • Corrigir os (as) alunos (as) dando informações detalhadas sobre a maneira de realizar os passos, posturas, gestos, encadeamentos, etc., evitando restringir a atividade uma mera expressão de ideias e sentimentos.

Ginástica de solo	<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Realizar uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine as destrezas que fazem parte da modalidade. Identificar os movimentos que definem as destrezas no solo e executá-los com correção. 	Elementos de Equilíbrio ✓ Avião Bandeira	<ul style="list-style-type: none"> que os (as) alunos (as) realizam o avião com tronco paralelo ao solo e os membros superiores e inferiores em completa extensão. Durante a bandeira o corpo deve estar equilibrado com o tronco direito, cabeça levantada e olhar para a frente.
		Cambalhota ou rolamento à frente	<ul style="list-style-type: none"> No rolamento o (a) professor (a) deve ter em atenção a postura adotada pelos (as) alunos (as) no momento da realização do rolamento, principalmente a proteção da zona da cabeça/cervical e o queixo. Os exercícios propostos devem permitir aos (às) alunos (as) executar cambalhota em posições variadas (a partir da posição de apoio ventral, passando por pino, na parede, na barra, no espaldar, no plinto, etc.).
		Cambalhota ou rolamento à retaguarda	
		Pino	<ul style="list-style-type: none"> O (a) professor (a) deve ensinar os alunos a forma de “ajuda” para favorecer o desenvolvimento da camaradagem entre as crianças. Durante a execução dos elementos ter em atenção a colocação das mãos no chão e ao alinhamento do tronco com tonicidade. Realizar exercícios de subida na parede ou espaldar para começar a ensinar o pino de braço. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical.
	Roda	<ul style="list-style-type: none"> A roda pode ser iniciada com o (a) aluno (a) passando pela fase de posição invertida encima de um plinto colocado de forma transversal. O movimento tem seu início e término fora do plinto. O professor deverá diminuir a altura do mesmo até o contato com o solo. 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Pedir para que os alunos façam uma roda na parede, ou seja, realizar uma parada de mãos na parede e brincar de descer as pernas ora para o lado direito, ora para o lado esquerdo. • Insistir na execução da roda, com o ritmo dos apoios correto e marcado, com extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com braços em elevação lateral, na direção do ponto de partida. • Fazer roda com e sem balanço com as palmas das mãos apoiadas no banco sueco.
		Posições de flexibilidade ✓ Ponte ✓ Espargata frontal e lateral Vela	<ul style="list-style-type: none"> • As posições de flexibilidade devem ser trabalhadas com amplitude em diferentes formas de execução (com apoio da parede, do espaldar, banco sueco, entre outros). • Realizar sequências de habilidades gímnicas básicas contendo as posições de flexibilidade.
		Saltos ✓ Engrupado ✓ Tesoura ✓ Em extensão	<ul style="list-style-type: none"> • No ensino dos saltos, deve-se verificar se os elementos estão a ser executados com os segmentos corporais alinhados, tonicidade geral, cabeça levantada. • Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.
	Voltas e piruetas com e sem saltos		
	Afundo frontal e lateral		
		Sequências	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar sequências de várias habilidades gímnicas básicas em combinações fluídas e harmônicas de movimentos. • Estimular os alunos a refletirem acerca da convivência e cooperação com os colegas nas várias situações que surgem, na aula e fora da aula.

			<ul style="list-style-type: none"> • Para instigar a cooperação entre as crianças o (a) professor (a) deve ensinar, como usar a ajuda durante a execução dos exercícios. • O (A) professor (a) deve ter o cuidado de utilizar uma linguagem clara e concisa na comunicação com os (as) alunos (as) com NEE, utilizando uma estratégia de instrução segura. Adaptar os exercícios às necessidades das crianças com NEE e ter em atenção a especificidade de cada aluno (a).
Ginástica Rítmica (Introdutório)	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar com a música, individualmente ou em grupo, com coordenação os movimentos propostos. • Colaborar para o desenvolvimento dos aspetos psicomotores em crianças. • Desenvolver ritmo, coordenação, flexibilidade, agilidade, destreza, força, criatividade, velocidade de reação, desinibição, socialização, conhecimento das possibilidades e limitações pessoais. • Desenvolver graça através do uso de movimentos naturais; • Desenvolver elegância, postura, o sentido cinestésico. • Aprender os componentes da rotina da GR; • Desenvolver autoconfiança. 	<p>Mãos livres</p> <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corsa ✓ Ejambée/ gité ✓ Tesoura ✓ Salto vertical <p>Equilíbrios</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Arabesque ✓ Bandeira ✓ De joelho <p>Flexibilidade/onda</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cambrê ✓ Ilusion ✓ Pouchê <p>Pivô 360°</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prévia com pequenos saltos, com o objetivo de preparar, paulatinamente o organismo e a ação dos músculos. • Criar exercícios que favorecem o trabalho das fases fundamentais dos saltos (impulsão, voo e chegada ao solo). • Deve-se ensinar os saltos após o trabalho de força, elasticidade, direção das pernas e adquiridos hábitos de correta postura atlética. • Iniciar o ensino dos equilíbrios dos mais fáceis aos mais complexos. • Trabalhar diferentes formas de caminhar na ½ ponta (de frente, de costas, no <i>dimi-plié</i> (semi-flexão de pernas). • Sempre realizar exercícios destinados a conseguir uma boa extensão de tronco e pernas, como preparação muscular da coluna vertebral, evitando, deste modo, posturas incorretas. • Recomenda-se um cuidado especial para o trabalho de flexibilidade a ser ministrado às ginastas. • Criar situações em que o giro pode ser feito do lado da perna livre, como do lado da perna de apoio.

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arabesque ✓ Em passê <p>Outros elementos Passos rítmicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Em valsa ✓ Cruzados 	
<p style="text-align: center;">Jogos tradicionais (introdutório / elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar a fazer uso do jogo tradicional como fator de desenvolvimento pessoal, social e cultural • Estimular cada vez mais a prática de jogos tradicionais no brincar das crianças durante o recreio. • Desenvolver a socialização e a confraternização entre os praticantes. • Desenvolver a prestação motora da criança em diferentes conteúdos. <p>Desenvolver o sentido crítico e capacidade de análise da criança.</p>	<p>Sequências</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar sequências com os elementos obrigatórios trabalhados, utilizando os outros elementos para compor as ligações e criar a harmonia e beleza á sequência.
		<p>Jogos da própria região ou localidade e de outras regiões (Cidades / ilhas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve consolidar as aprendizagens de jogos tradicionais aprendidos nos anos anteriores e fazer uso de jogos típicos de outras regiões (cidades / ilhas). • O (a) professor (a) deve formar grupos homogêneos e/ou heterogêneos, consoante as suas intenções pedagógicas. Também nesta faixa etária começa a permitir aos alunos formarem os seus grupos, mas sempre de forma orientada • O (a) professor (a), primeiro, deve explicar globalmente o jogo, focando os objetivos e as principais regras que o caracterizam, dando tempo para que as crianças experimentem e percebam a dinâmica deste. • O (a) professor (a) deve fazer a reflexão no final do jogo, para que as crianças possam começar a identificar os valores (sociais, éticos e morais), bem como as capacidades motoras desenvolvidas em cada jogo. • Propôr as crianças que sugeriram alternativas para que todos (as) possam participar do jogo, sem que ninguém fique de fora. Ex: no jogo da “dança da cadeira” os alunos que forem eliminados podem continuar a dançar ou cantar e bater palmas à volta do grupo. <p>Para os alunos com NEE:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Reduzir o espaço e tempo dos jogos, aumenta o raio de ação dos alunos com NEE's, reduz o número de erros e aumenta as possibilidades de êxito; • Ser mais flexível em relação às regras de jogo (contatos pessoais muito bruscos, contatos com as linhas do campo, exceder o tempo estabelecido para algumas ações), permitindo mais liberdade de execução; • Permitir a desigualdade numérica nas equipas, de forma a facilitar o desenrolar da aula e equilibrar de acordo com as competências;
Jogos pré-desportivos (Introdutório / elementar)	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e aplicar as regras de jogo. • Promover a participação e estimular a cooperação. • Fomentar a responsabilidade e respeito pelos outros. • Desenvolver as capacidades motoras. 	<p>Jogos de oposição</p> <p>Jogos de interceção</p> <p>Jogos de perseguição</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Os jogos com a bola ainda devem ser pré- desportivos, e devem ser realizados por todos os (as) alunos (as). • O (a) professor (a) deve assegurar que os (as) alunos (as), tenham um domínio básico das habilidades características do jogo. • Criar situações de equipas mistas para que todos os (as) alunos (as) possam desenvolver o espírito de equipa e a igualdade de género. • A formação dos grupos/equipas deve ser normalmente efetuada pelo professor (a) ou pelas próprias crianças, dando-lhes uma participação mais ativa na organização da turma. Nesta fase o (a) professor (a) ainda auxilia na formação de grupos. • Nas sessões dos jogos de equipa, o número de jogadores (as) pode variar num maximo de 4 - 5 elementos por equipas – para facilitar a compreensão do próprio jogo. • As regras devem ser explicadas de forma clara e precisa, sendo progressivamente introduzidas, à medida que os (as) alunos (as), vão melhorando o desempenho.

			<ul style="list-style-type: none"> • Começar a utilizar jogos direcionados para a aprendizagem das modalidades desportivas e suas respectivas regras. Ex: no jogo de “10 passes” explicar a regra em que o (a) jogador (a) não pode efetuar mais do que três passos com a bola na mão. Serve como jogo de iniciação ao Andebol. • As adaptações para os alunos com NEE’s são as mesmas utilizadas nos jogos tradicionais. • Realizar jogos didáticos que incluam aspetos da higiene pessoal, e cuidados a ter com a alimentação, sensibilizando os alunos sobre a importância destes. (Ex: gincanas de velocidade, em que no percurso a criança vai apanhando peças para completar um puzzle de como escovar os dentes de forma correta).
<p style="text-align: center;">“Brincar ao Atletismo – Kids’Athletics” (Introdutório/elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oferecer uma adequada aproximação ao atletismo cativando e motivando as crianças para sua prática através de jogos e formas de jogo fáceis, compreensíveis e de rápida execução. • Praticar as várias formas e movimentos do atletismo numa forma lúdica dando participação a todas as crianças e promovendo a interação social, a saúde e trabalho em equipa. • Favorecer a aquisição de habilidades motoras, gerando uma ampla cultura corporal 	<p>Estafetas de velocidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de estafetas ✓ Jogos em circuito com combinação de habilidades (velocidade, barreiras, zig-zag) <p>Multi-Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de salto à corda com pés juntos ✓ Jogos de salto cruzados ou laterais ✓ Jogos de saltos a pés juntos <p>Multi-lançamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de lançamento de precisão ✓ Lançamentos de objetos variados (dardo simplificado, bolinhas, paus, etc.), por cima do ombro, com e sem balanço. ✓ Jogos de lançamentos procurando maior distância 	<ul style="list-style-type: none"> • As atividades devem ser programadas como jogos coletivos. • As equipas devem ser mistas de acordo com as faixas etárias e proporcionando a participação de todas as crianças. • Devem ser propostas situações de atividades que tribuam dos diferentes conteúdos ou partes deles, para favorecer a superação de erros ou dificuldades comuns • As medidas de segurança dos diferentes jogos, devem ser lembradas em cada ação proposta. • Utilizar ambos os lados na execução de exercícios de saltos com um pé • Nos saltos trabalhar sempre ambos os lados em diferentes planos e direções. • Na execução de saltos, orientar sempre para a amortização depois da execução

	<p>com a utilização de materiais adaptados, coloridos e de simples ou fácil construção.</p>	<p>✓ Lançamentos desde a posição de joelhos ou sentado, utilizando bolas medicinais</p> <p>Transposição de obstáculos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos com barreiras de baixa altura ✓ Corrida de obstáculos de fácil transposição <p>Resistência:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Resistência em circuito ✓ Corrida de resistência - 8 minutos <p>Formula 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Devem ser propostas diferentes situações de atividades para criar no (a) aluno (a) um leque de variabilidade neural e motor. (densidade motora). • Durante a corrida de estafetas, estas podem ser feitas em uma direção ou em vai -vem. • Combinações de deslocamentos e saltos a pés juntos. • Na execução de lançamentos deve-se variar os objetos, bem como o peso dos mesmos (max. 1kg) • Nos lançamentos de precisão, variar localização, altura e / ou tamanho dos alvos. • Os lançamentos devem ser executados utilizando ambas as mãos, só direita e só esquerda também. • Nas corridas com barreiras, os obstáculos e a altura dos mesmo devem variar de acordo a faixa etária. • No desenvolvimento da resistência em circuitos utilizar um tempo máximo de 8 minutos. • Promover situações de criação e exposições de objetos (bolas, arcos, cones, cordas e outros) a partir de materiais reciclados, que possam substituir o material próprio do "Kids' Athletics". • Na velocidade até 40m acentuar a frequência de movimento • Preparar pequenas intervenções e práticas pedagógicas sobre primeiros socorros (durante as aulas de educação física). • O (a) professor (a) deve pedir a um (a) aluno (a) para apoiar e orientar os (as) alunos (as) com NEE, em relação ao espaço e aos equipamentos a utilizar nas corridas, saltos e lançamentos.
--	---	--	--

4.4. Quadro de recursos do 4º Ano de Escolaridade

Nota: A escolha dos conteúdos deverá ser adaptada de acordo com a realidade de cada escola (condições materiais, infraestruturas e qualificações dos professores), procurando uniformizar o processo ensino aprendizagem da disciplina de educação física.

Áreas temáticas	Objetivos de aprendizagem	Conteúdos	Orientações Metodológicas
<p style="text-align: center;">Ginástica de Base e Capacidades Motoras (avanzado)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar as regras de “ouro” de funcionamento de aula. • Saber qual o equipamento necessário para a aula de educação física • Conhecer as regras de comunicação • Conhecer os aparelhos e materiais utilizados em aula • Aprimorar a capacidade de formar fileiras e colunas, de realizar conversões de formaturas. • Realizar com correção as ações correspondentes às vozes de comando. 	<p>Regras de “ouro” funcionamento da aula de Ed. Física</p> <p>Organização e controle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mudança de formaturas e alinhamentos. • Inversões da marcha, junção e separação de colunas/fileiras. • Conversões e giros. • Formação de figuras como triangulo, retângulo, meia-lua, entre outros. 	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve continuar a salientar sobre a importância do uso de equipamento adequado para a aula de educação física, por forma a evitar lesões e a proporcionar um melhor conforto durante a prática de atividade física. • Exigir sempre que as crianças retirem todos os acessórios possam pôr perigo a integridade física da criança durante a aula de educação física • Ao estabelecer regras de comunicação, será mais fácil organizar e controlar a turma. (Ex: 2 apitos – fazer silêncio e prestar atenção; 1 apito e braço no ar – formar grupos) • No início de cada aula o (a) professor (a) deve dar a conhecer aos alunos, o material a ser utilizado durante a aula

	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver e aprimorar a formação de habilidades físico-motoras, como as capacidades condicionais e coordenativas. • Efetuar exercícios de organização e controlo; • Formar figuras geométricas. • Utilizar o próprio corpo em habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio, apropriação do esquema corporal, noção espaço-temporal e criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de coordenação motora. • Jogos de lançamentos e receção. 	<ul style="list-style-type: none"> • As conversões na ginástica de base são feitas em deslocamento. Para facilitar a sua aprendizagem, o (a) professor (a) pode organizar as crianças em grupos de 10 elementos. • Deve-se prestar maior atenção na aplicação dos exercícios de organização e controlo, nas primeiras aulas, como forma de consolidação dos conhecimentos aprendidos anteriormente. • À medida que as aulas se forem sucedendo, vai-se aumentando o grau de exigência com o acréscimo de mais exercícios. • O (A) professor (a) deve criar situações de exercícios em que os (as) alunos orientam-se no espaço em diferentes direções (direita, esquerda, para frente e para trás), faz organização em forma de xadrez, círculo e bloco mantendo o alinhamento durante o deslocamento. • Utilizar jogos para aperfeiçoar nos alunos (as) a capacidade de fazer formações, transformações e giros, em menos tempo possível, durante a organização do grupo. • Todas as atividades devem ter em atenção as adaptações
--	---	--	---

		<p>necessárias para as crianças com NEE (diminuição ou ampliação do espaço e tempo de execução), sem perder o objetivo estabelecido.</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparar pequenas intervenções e práticas pedagógicas, como jogos de gincanas para abordar temas transversais como: primeiros socorros, cultura ambiental, valores, etc.
		<p>Capacidades condicionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Força ✓ Resistência ✓ Velocidade ✓ Flexibilidade <p>Capacidades coordenativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corporalidade e lateralidade ✓ Orientação Espacial ✓ Equilíbrio
		<ul style="list-style-type: none"> Optar pelos jogos de corridas, estafetas para melhorar o desenvolvimento da resistência, podendo ser durante 5 minutos, controlando sempre a reação dos (as) alunos (as). A flexibilidade deve ser trabalhada em todas as aulas. E no desenvolvimento da força e velocidade o (a) professor (a) pode optar por trabalhar em forma de jogos, com intuito de desenvolver as capacidades condicionais de forma mais lúdica e prazerosa. Em caso de alunos (as) que usam cadeira de rodas certificar se podem conduzir a sua própria cadeira autonomamente ou se precisam de ajuda. Envolve-los (las) em todas as atividades.

			<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar, caso necessário, algum dispositivo de assistência (muleta) durante a sua deslocação para o apoio, ou como meio de exploração se tiver alguma deficiência visual. • Realizar em todas as aulas exercício para o desenvolvimento das capacidades condicionais, em diferentes formas de organização (jogos, rei manda, estafetas, percursos, durante o aquecimento, numa estação de trabalho etc.). • Consolidar as tarefas iniciadas no 3º ano.
<p style="text-align: center;">Perícias e manipulações (Introdutório / elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar os aparelhos (corda, arco, bola, raquete, balão) nas várias manipulações e em diferentes partes do corpo, por ações motoras básicas (rolar, lançar, receber, pontapear, saltar quadrupede, giros/combinção, etc.). • Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades de ações próprias ao efeito pretendido de movimentação de aparelho. 	<p>Balão</p> <p>Bola</p> <p>Arco</p> <p>Corda</p> <p>Raquete</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve trabalhar em situações individuais, de pares e grupos procurando alcançar os domínios básicos de lançar, receber, passar, rolar, driblar, atirar, enrolar, de acordo com a manipulação de cada objeto. • Desenvolver situações que permitam a criança analisar as trajetórias dos objetos posicionando-se no ponto de queda dos mesmos. • Recomenda-se evitar adaptações que requeiram grande preparação antes da aula, e que na prática seria muito trabalhoso para o

			<p>professor e pouco compreendido pelos (as) alunos (as).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para os (as) alunos (as) com dificuldades visuais, possibilitar um contato prévio com os materiais a serem utilizados, de forma a poderem conhecê-los e saber a sua utilidade. • O tamanho, a cor e a textura dos materiais devem ir de encontro a cada tipo de necessidade. • Promover situações de criação e exposições de objetos (bolas, arcos, cones, cordas e outros) a partir de materiais reciclados. • Realizar gincanas e jogos de quebra cabeças onde os alunos tenham de responder a várias questões relacionadas com temas transversais.
<p>Atividades Rítmicas Expressivas e Dança (Elementar/avançado)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas indicados pelos (as) colegas e professor (a), de acordo com a estrutura rítmica e melódica de composições musicais. • Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas) nas diferentes 	<p>Mimica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar o “aquecimento” com atividades rítmicas e expressivas como forma de abertura e de boa predisposição das crianças para as aulas, sugerindo aos alunos (as) a criação dos seus movimentos tendo como base um tema a sua escolha, numa contagem de 8 tempos. • O (a) professor (a) deve optar por jogos para trabalhar a pausa, o equilíbrio e também o

	<p>formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondentes à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinar movimentos lento-rápido, forte-fraco e pausa-contínuo. • Efetuar danças tradicionais promovendo a cultura. 	<p>Imitação</p> <p>Dramatização</p> <p>Representação</p> <p>Interpretação</p>	<p>contato com o parceiro, conduzindo as ações do (a) colega com fluidez e correção. Os jogos podem ser: de pergunta e resposta (um faz um determinado movimento e o outro responde imitando ou criando o seu movimento), jogo de barro (um é o barro e o outro escultor, modelando assim a forma do barro) etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atribuir um tema aos alunos (as) para ser representado com movimentos corporais (jogo da mímica). Os (as) colegas devem fazer a interpretações dos mesmos. O professor deve fazer sempre a inclusão de todos os alunos, inclusive os com NEE. • Nessa fase, a capacidade dos (as) alunos (as) de imitar com movimentos corporais os animais, o movimento do mar, o andar de um idoso devem ser executados com mais perfeição. • O (a) professor (a) pode optar pelos jogos de improviso para desenvolver a capacidade de dramatização dos (as) alunos (as). <p>Ex.: Jogo “partes do corpo” jogo de cooperação em que o grupo deve encontrar soluções para problemas dados pelo professor</p>
--	---	---	---

			<p>com relação as partes do corpo de devem tocar no solo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve criar jogos e atividades que envolve a representação simbólica (a formação de imagem mental). Ex. Os (as) alunos (as) devem representar através movimentos as profissões dos pais. • A abordagem deve ser mais exigente em função das características e capacidades dos (as) alunos (as). • Ensinar primeiro elemento a elemento e ir fazendo também pequenas combinações, aumentando-se progressivamente o nível de complexidade. Insistir na coordenação global e ritmo assim como as correções.
		<p>Danças tradicionais</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar ações (andar, correr, saltar, etc.) isoladas e combinadas, com diversas estruturas rítmicas e variando o peso (leve/pesado), o Nível (alto/baixo), a forma (figura igual/diferente), a trajetória (linha discreta igual/linha discreta diferente), as condições de realização (sozinho/em grupo).

			<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver com os alunos a coreografia de um dos estilos de danças tradicionais, com composição mais elaboradas e em grupos. • Corrigir os (as) alunos (as) dando informações detalhadas sobre a maneira de realizar os passos, posturas, gestos, encadeamentos, etc., evitando restringir a atividade numa mera expressão de ideias e sentimentos.
<p style="text-align: center;">Ginástica de solo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. • Realizar uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine as destrezas que fazem parte da modalidade. • Dominar os movimentos que definem as destrezas no solo e executa-los com correção. 	<p>Elementos de Equilíbrio Avião Bandeira</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve certificar que as crianças realizam o avião com tronco paralelo ao solo, os membros superiores e inferiores em completa extensão e mantendo o equilíbrio. • Durante a bandeira o corpo deve estar equilibrado com o tronco direito, cabeça levantada e olhar para a frente.
		<p>Cambalhota rolamento à frente ou</p> <p>Cambalhota rolamento à retaguarda ou</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No rolamento o (a) professor (a) deve ter em atenção á postura adotada pelos (as) alunos (as) no momento da realização do rolamento, principalmente a proteção da zona da cabeça/cervical e o queixo e exigindo uma execução correta. • Nessa fase os alunos já devem executar os rolamentos com correção e de diversas formas.

		<p>Pino</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durante a execução dos elementos ter em atenção a colocação das mãos no chão e ao alinhamento do tronco com tonicidade e a fixação do movimento.
		<p>Roda Rodada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exigir dos (as) alunos (as) a execução da roda com o ritmo dos apoios correto e marcado, com extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com braços em elevação lateral, na direção do ponto de partida. • Fazer roda com e sem balanço com as palmas das mãos apoiadas no chão.
		<p>Saltos ✓ Engrupado ✓ Tesoura ✓ Em extensão</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No salto engrupado deve-se verificar se os (as) alunos (as) puxam os joelhos ao peito e toca as pernas com os braços no ponto mais alto do voo.
		<p>Voltas e piruetas com e sem saltos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No trabalho dos saltos, deve-se verificar se os elementos estão a ser executados com os segmentos corporais alinhados, tonicidade geral, cabeça levantada.
		<p>Afundo frontal e lateral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.

		<p>Sequências</p>	<ul style="list-style-type: none"> • habilidades gímnicas básicas em combinações fluídas e harmônicas de movimentos. • Estimular os alunos a refletirem acerca da convivência e cooperação com os colegas nas várias situações que surgem, na aula e fora da aula. • O professor deve ter o cuidado de utilizar uma linguagem clara e concisa na comunicação com os (as) alunos (as) com NEE, utilizando uma estratégia de instrução segura. Adaptar os exercícios às necessidades das crianças com NEE e ter em atenção a especificidade de cada aluno (a).
<p>Ginástica Rítmica (Introdutório)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar com a música, individualmente ou em grupo, com coordenação os movimentos propostos. • Colaborar para o desenvolvimento dos aspetos psicomotores em crianças. • Consolidar o desenvolvimento do ritmo, coordenação, flexibilidade, agilidade, destreza, força, criatividade, velocidade de reação, desinibição, socialização, conhecimento das possibilidades e limitações pessoais. 	<p>Mãos livres</p> <p>Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corsa ✓ Ejambée/ gité ✓ Tesoura ✓ Salto vertical <p>Equilíbrios</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Arabesque ✓ Bandeira ✓ De joelho 	<ul style="list-style-type: none"> • Deverá haver uma preparação prévia com pequenos saltos, com o objetivo de preparar, paulatinamente o organismo e a ação dos músculos. • Criar exercícios que favorecem o aperfeiçoamento das fases fundamentais dos saltos (impulsão, voo e chegada ao solo). • Deve-se ensinar os saltos após o trabalho de força, elasticidade, direção das pernas e adquiridos hábitos de correta postura atlética.

	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver graça através do uso de movimentos naturais; • Desenvolver elegância, postura, o sentido cinestésico. • Aprender os componentes da rotina da GR; • Desenvolver autoconfiança. 	<p>Flexibilidade/onda</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cambê ✓ Ilusion ✓ Pouchê <p>Pivô 360°</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Arabesque ✓ Em passê <p>Outros elementos - Passos rítmicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Em valsa ✓ Cruzados <p>Sequências</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar o ensino dos equilíbrios dos mais fáceis aos mais complexos. • Trabalhar diferentes formas de caminhar na ½ ponta (de frente, de costas, no <i>dimi-plié</i> (semi-flexão de pernas), de forma rápida/lenta. • Sempre realizar exercícios destinados a conseguir uma boa extensão de tronco e pernas, como preparação muscular da coluna vertebral, evitando, deste modo, posturas incorretas. • Recomenda-se um cuidado especial para o trabalho de flexibilidade a ser ministrado às ginastas. • Criar situações em que o giro pode ser feito do lado da perna livre, como do lado da perna de apoio. • Realizar sequências com os elementos obrigatórios trabalhados, utilizando os outros elementos para compor as ligações e criar a harmonia e beleza á sequência.
<p>Jogos tradicionais (Elementar / avançado)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar a fazer uso do jogo tradicional como fator de desenvolvimento pessoal, social e cultural 		<ul style="list-style-type: none"> • O (a) professor (a) deve consolidar as aprendizagens de jogos tradicionais aprendidos nos anos anteriores e fazer uso de jogos típicos de outras

	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular cada vez mais a prática de jogos tradicionais no brincar das crianças durante o recreio. • Desenvolver a socialização e a confraternização entre os praticantes. • Desenvolver a prestação motora da criança em diferentes conteúdos. • Desenvolver o sentido crítico e capacidade de análise da criança 	<p>Jogos da própria região ou localidade e de outras regiões (Cidade / ilha /Países)</p>	<p>regiões (cidades / ilhas / países).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nesta faixa etária, atribuir uma certa responsabilidade e autonomia às crianças permitindo que formem seus grupos, mas de forma orientada. • O (a) professor (a), primeiro, deve explicar globalmente o jogo, focando os objetivos e as principais regras que o caracterizam, dando tempo para que os alunos experimentem e percebam a dinâmica deste. • Fazer a reflexão no final do jogo, para que as crianças possam começar a identificar os valores (sociais, éticos e morais)), bem como as capacidades motoras desenvolvidas em cada jogo. • Propôr as crianças que sugiram alternativas para que todos (as) possam participar do jogo, sem ninguém fique de fora. Ex: no jogo da “dança da cadeira” os alunos que forem eliminados podem continuar a dançar ou cantar a volta do grupo. <p>Para os alunos com NEE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos em espaços e tempos reduzidos, aumenta o raio de ação dos alunos com NEE’s, reduz o número de erros e
--	---	---	---

			<p>aumenta as possibilidades de êxito;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser mais flexível em relação às regras de jogo (contatos pessoais muito bruscos, contatos com as linhas do campo, exceder o tempo estabelecido para algumas ações), permitindo mais liberdade de execução; • Permitir a desigualdade numérica nas equipas, de forma a facilitar o desenrolar da aula e equilibrar de acordo com as competências.
<p>Jogos pré-desportivos (Elementar / avançado)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidar a aprendizagem das regras de jogo. • Promover a participação e estimular a cooperação. • Fomentar a responsabilidade e respeito pelos outros. • Desenvolver a prestação motora da criança em diferentes conteúdos. • Desenvolver o sentido crítico da criança 	<p>Jogos de oposição</p> <p>Jogos de interceção</p> <p>Jogos de perseguição</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer uso dos jogos pré-desportivos, como forma de introduzir as modalidades desportivas minis. • Criar situações de equipas mistas para que todos os (as) alunos (as) possam desenvolver o espírito de equipa e a igualdade de género. • O (a) professor (a) deve assegurar que as crianças tenham um domínio básico das habilidades características do jogo. • A formação dos grupos/equipas deve ser normalmente efetuada pelo professor (a) ou pelas próprias crianças, dando-lhes

Versão Experimental

			<p>uma participação mais ativa na organização da turma. Nesta fase o (a) professor (a) orienta, para que façam grupos e equipas equilibradas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nas sessões dos jogos de equipa, o número de jogadores (as) deve variar de acordo com os objetivos traçados pelo (a) professor (a).• As regras devem ser explicadas de forma clara e precisa, sendo progressivamente introduzidas, à medida que os (as) alunos (as), vão melhorando o desempenho.• Começar a utilizar jogos direcionados para a aprendizagem das modalidades desportivas e suas respectivas regras. Ex: no jogo de “10 passes” explicar a regra em que o (a) jogador (a) não pode efetuar mais do que três passos com a bola na mão. Serve como jogo de iniciação ao Andebol.• As adaptações para os alunos com NEE’s são as mesmas utilizadas nos jogos tradicionais.• Realizar jogos didáticos que incluam aspetos da higiene pessoal, e cuidados a ter com a alimentação, sensibilizando os
--	--	--	--

			<p>alunos sobre a importância destes. (Ex: gincanas de velocidade, em que no percurso a criança vai apanhando peças para completar um puzzle de como escovar os dentes de forma correta).</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">“Brincar ao Atletismo – Kids’ Athletics” (Introdutório/elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidar as aprendizagens adequadas e aproximadas ao atletismo cativando e motivando as crianças para sua prática através de jogos fáceis, compreensíveis e de rápida execução. • Fazer uso das várias formas e movimentos do atletismo de uma forma lúdica dando participação a todas as crianças e promovendo a interação social, a saúde e trabalho em equipe. • Consolidar a aquisição de habilidades motoras, gerando uma ampla cultura corporal com a utilização de materiais adaptados, coloridos e de simples ou fácil construção. 	<p>Estafetas de velocidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de estafetas ✓ Jogos em circuito com combinação de habilidades (velocidade, barreiras, zig-zag) <p>Multi-Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de salto a corda com pés juntos ✓ Jogos de salto cruzados ou laterais ✓ Jogos de saltos a pés juntos ✓ Sequências de saltos com um pé (direito, direito e esquerdo esquerdo; ou vice-versa) <p>Multi-lançamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de lançamento de precisão ✓ Lançamentos com precisão dorsal e rotacional 	<ul style="list-style-type: none"> • As equipes devem ser mistas de acordo com as faixas etárias e proporcionando a participação de todas as crianças. • Devem ser propostas situações de atividades que tribuam dos diferentes conteúdos ou partes deles, para favorecer a superação de erros ou dificuldades comuns • As medidas de segurança dos diferentes jogos, devem ser lembradas em cada ação proposta. • Utilizar ambos os lados na execução de exercícios de saltos com um pé. • Nos saltos trabalhar sempre ambos os lados em diferentes planos e direções. • Na execução de saltos, orientar sempre para a amortização depois da execução

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lançamentos de objetos variados (dardo simplificado, bolinhas, paus, etc.), por cima do ombro, com e sem balanço. ✓ Jogos de lançamentos procurando maior distância ✓ Lançamentos desde a posição de joelhos ou sentado, utilizando bolas medicinais <p>Transposição de obstáculos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos com barreiras de baixa altura ✓ Corrida de obstáculos de fácil transposição <p>Resistência :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida Resistência 8 minutos ✓ Fórmula 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Devem ser propostas diferentes situações de atividades para criar no (a) aluno (a) um leque de variabilidade neural e motor. (densidade motora). • Durante a corrida de estafetas, estas podem ser feitas em uma direção ou em vai -vem. • Combinações de deslocamentos e saltos a pés juntos. • Na execução de lançamentos deve-se variar os objetos, bem como o peso dos mesmos (max. 1kg) • Nos lançamentos de precisão, variar localização, altura e / ou tamanho dos alvos. • Os lançamentos devem ser executados utilizando ambas mãos, só direita e só esquerda também. • Nas corridas com barreiras, os obstáculos e a altura dos mesmos, devem variar de acordo a faixa etária. • No desenvolvimento da resistência em circuitos utilizar um tempo máximo de 8 minutos.
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> • Promover situações de criação e exposições de objetos (bolas, arcos, cones, cordas e outros) a partir de materiais reciclados, que possam substituir o material próprio do “Kids’ Athletics”. • Na velocidade até 40m acentuar frequência de movimento. • Preparar pequenas intervenções e práticas pedagógicas sobre primeiros socorros (durante as aulas de educação física). • O (a) professor (a) deve pedir a um (a) aluno (a) para apoiar e orientar os (as) alunos (as) com NEE, em relação ao espaço e aos equipamentos a utilizar nas corridas, saltos e lançamentos.
<p>Jogos desportivos Minis (Miniandebol; Minibasketebol; Futsal-mini e Minivoleibol) – (Introdutório)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as regras básicas de jogo. • Aplicar os fundamentos técnicos e táticos básicos. • Analisar as ações básicas de ataque e defesa. • Elevar o nível das capacidades condicionais e coordenativas, específicas à modalidade. 	<p>Miniandebol</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recepção ✓ “Armar o braço” ✓ Passe ✓ Drible ✓ Remate ✓ O guarda-redes ✓ Marcação desmarcação ✓ Situações de superioridade 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar as modalidades minis, numa perspetiva lúdica através de jogos pré-desportivos, jogos tradicionais e minis, proporcionando aprendizagens do mais simples ao mais complexo. • Nesta fase a criança deve encarar o desporto como um divertimento, logo cabe ao (à)

	<ul style="list-style-type: none"> • Promover oportunidades para que todos participem com sucesso e evoluam a níveis apropriados com as suas capacidades e escolhas. • Estimular o interesse pela prática desportiva. • Fomentar valores como: participação, responsabilidade, cooperação, ética desportiva, espírito de equipa e jogo limpo/Fair Play. • Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras. • Realizar ações básicas e ações técnico-táticas fundamentais, na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo. • Estimular o sentido critico da criança para que possa identificar os erros de execução, bem como as oportunidades de correcção de movimentos • Estimular os alunos a terem uma boa higiene pessoal e despertá-los sobre os cuidados a ter com o corpo. • Abordar temas como reciclagem e preservação do ambiente. 	<p>numérica (1x0; 2x1; 2x2+GR-3x2;)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Situações de igualdade numérica (1x1; 2x2; 3x3; 4x4) ✓ Defesa individual ✓ Regras e sinais básicos de arbitragem. <p>Minibasquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recepção ✓ “Posição de tripla ameaça” ✓ Passe ✓ Drible ✓ Lançamento ✓ Marcação desmarcação <ul style="list-style-type: none"> ✓ Situações de superioridade numérica em jogo (1x0; 2x1;2x2+1) ✓ Situações de igualdade (1x1; 2x2; 3x3; 4x4) ✓ Defesa individual <p>Regras e sinais básicos de arbitragem</p> <p>Futsal-mini</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recepção ✓ Passe 	<p>professor (a) sempre motivá-la para a prática desportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • As perícias e manipulações das bolas acontecem em situações de jogo. Ex: gincanas em que a criança passa a bola a volta do pescoço, cintura, membros inferiores, etc.) • Priorizar a aquisição dos elementos técnicos básicos através do jogo “aprender fazendo” • Modificar as características do jogo, adaptadas às necessidades das crianças. • Sem perder a essência das modalidades, adaptar as regras, o tempo de jogo, reduzir o campo, o tamanho da bola, da baliza e a altura da tabela ou rede. • As turmas deverão ser mistas, promovendo a participação de todos (as) nas atividades da aula. • As progressões em exercícios devem iniciar em situação individual e só depois passar para situações com oposição.
--	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Condução de bola ✓ Remate ✓ Marcação desmarcação ✓ Situações de superioridade numérica (1x0; 2x1; 2x2+GR; 3x2;) ✓ Situações de igualdade numérica (1x1; 2x2; 3x3; 4x4) ✓ Defesa individual <p>Regras e sinais Básicos de arbitragem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar situações táticas que permitam aquisição de fundamentos básicos, de ataque como: desmarcação, receção de bola, passe, drible, remate lançamento e enquadramento ofensivo. • Nesta fase é importante que a criança inicie as modalidades minis aprendendo a diferenciar e interpretar os diferentes papéis a assumir em função da oposição da bola e sua própria posição em campo. Deve perceber o papel do defensor, do guarda redes, e do atacante com bola e sem bola. • Criar situações de aprendizagem em que o (a) aluno (a) trabalhe a marcação, impedindo ou dificultando a progressão do adversário em drible, passe e ou lançamento / remate. • A receção é trabalhada sempre com as duas mãos de forma a mecanizar a execução correta da técnica. • Criar situações de aprendizagem ao passe através de jogos e brincadeiras (ex: jogo dos 10 passe, bola ao
--	--	--	--

Versão Experimental

			<p>capitão), possibilitando à criança aprender e aperfeiçoar as técnicas do passe/recepção, marcação/desmarcação, sendo estes fundamentais no domínio da bola.</p> <ul style="list-style-type: none">• O drible deve ser abordado como um “trunfo”, que só é utilizado quando necessário. Este pode ser trabalhado em jogos e estafetas priorizando o trabalho da bilateralidade dos segmentos (driblar com mão esquerda e direita).• Conduzir e orientar o (a) aluno (a) a criar linhas de passe para ajudar o colega de equipa, superando a marcação do adversário.• Proporcionar oportunidades em que a (o) aluna (o) passe a bola para um (a) jogador (a) que se encontre em posição mais ofensiva, com condições jogáveis ou drible em progressão para finalizar.• Aplicar exercícios em que todas as crianças passem pelas várias posições dos jogadores, não esquecendo a posição do guarda-redes.
--	--	--	--

Versão Experimental

- No ensino do minibasquetebol, criar situações de jogo em que o (a) aluno (a) ganhe a noção do ressalto ofensivo e defensivo. Ex: quando a criança lança a bola deve correr em direção a tabela tocando neste ou no poste.
- No ensino do voleibol, o jogo inicia-se com o toque de dedos, passando a bola para o campo adversário. Já o remate e o bloco são ensinados sem a exigência rigorosa da técnica, ensinando somente a construção do jogo, recepção–passe-finalização. Essa finalização é feita com uma palmada simples na bola, fazendo-a passar para o campo adversário. Logo a criança ganha automaticamente a noção de ataque. Na ação defensiva a criança deve saltar para tentar impedir que a bola chegue ao seu campo, preparando assim a noção da técnica de bloco.
- Aplicar as regras básicas de jogo, sinais de arbitragem, promovendo jogos condicionados, jogos dirigidos, torneios intra-turmas e inter-turmas, inter-escolas ou festivais desportivos.

Versão Experimental

			<ul style="list-style-type: none">• Promover a competição, de forma recreativa e divertida, proporcionando oportunidades para que as crianças possam vivenciar experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência, aprendendo a cooperar e a competir com lealdade.• Através de uma campanha de recolha de materiais recicláveis, o (a) professor (a) pode promover a confecção de materiais didáticos, que podem ser utilizados nas aulas.• Em situação de palestras abordar temas como higiene pessoal, estilo de vida saudável e primeiros socorros.• O (a) professor (a) deve proporcionar situações que permitam aos (às) alunos (as) com NEE participarem nas atividades da turma sem modificações ou com modificações, atendendo as capacidades e limitações de cada criança.
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar o número de tentativas (lançamentos, remates, passos, etc) possibilitando adquirir habilidades durante a aprendizagem. • Atendendo a realidade de condições das Escolas Básicas do país, sugere-se a abordagem do mini-andebol e do min-futsal, possibilitando aos alunos a aprendizagem de uma modalidade de domínio de membros superiores e outra de membros inferiores.
<p style="text-align: center;">Xadrez (Introdutório/elementar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar o rendimento escolar através do desenvolvimento de habilidades cognitivas, como a concentração, agilidade mental e análises, como parte fundamental da vida estudantil. • Desenvolver a criatividade e pensamento crítico e lógico, promovendo a resolução de problemas e a tomada de decisões acertadas e adequadas através do Xadrez. • Desenvolver o espírito de lealdade através da cooperação e «jogo limpo». • Contribuir para o combate de comportamentos de ansiedade, agressividade, entre outros. 	<p>Tabuleiro</p> <p>Identificação das Peças e figuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Torre; ✓ Cavalo; ✓ Bispo; ✓ Rainha; ✓ Rei; ✓ Peão. <ul style="list-style-type: none"> • Posições das peças e figuras • Movimentação das peças • Captura 	<ul style="list-style-type: none"> • O (A) Professor (a) pode introduzir o xadrez através da história deste. Dando a conhecer o tabuleiro (colunas, fileiras, quadras ou casas) • Começar ensinando as cores das peças, seus nomes, suas colocações e como se movem no tabuleiro. • Sugere-se começar a introdução da “Torre”, como primeira peça, visto a sua posição, nos extremos do tabuleiro. Posteriormente o cavalo ” e depois o “Bispo”. O “Rei” e a “Rainha” são introduzidos juntos para que se possa evidenciar e mostrar as suas diferenças.

		<ul style="list-style-type: none"> • Valor das peças • Combinações • Regras básicas de Jogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ao dividir o tabuleiro em duas alas (lado do “Rei” e da “Rainha”) o (a) professor (a) pode promover jogos em em a criança deve identificar as peças do lado do “Rei” e do lado da “Rainha”. • A última peça a ser introduzida é o “Pião” explicando que cada um protege a sua figura atrás. • As explicações devem ser claras e simples e por vezes utilizando metáforas como “pião cuida do “Cavalo”. • Para a movimentação das peças, sugere-se que a primeira a ser ensinada seja o “Rei” visto ser a peça que pode movimentar-se em qualquer direção e nunca pode ser capturado. Seguidamente ensina-se a movimentação da “Torre”, o “Bispo”, a “Rainha” e o “Cavalo”. A movimentação do “Peão” poderá ser introduzida no 5º Ano. • Ensinar os movimentos através do jogo ou partidas. Ex: competir para ver quem consegue arrumar primeiro as peças no tabuleiro.
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Ensinar a visualizar todas as possibilidades de movimento das peças. • Promover jogos em que a criança deve posicionar a peça numa casa pré-estabelecida pelo (a) professor (a).Ex: colocar o cavalo na casa “b8”. A criança deve saber identificar a respetiva fila, fileira e cor da peça. • Promover jogos competitivos em que se introduz uma só peça e a movimenta até a casa do adversário. • Inicialmente priorizar o jogo em que o objetivo é chegar a “casa” do adversário e só depois passar a introduzir a captura. • Promover situações de domínio das jogadas básicas, durante as aulas.
--	--	---

Versão Experimental

5. AVALIAÇÃO

5.1. Orientações gerais para a avaliação no 1º Ciclo

A avaliação é um elemento muito importante no processo Ensino - Aprendizagem, porque é através dela que se consegue fazer uma análise dos conteúdos abordados, bem como uma análise sistemática desse processo. Assim sendo para que se avalie o processo Ensino- Aprendizagem, há que definir conteúdos, objetivos e metas a serem alcançados. Seguidamente definir os métodos e análises de classificação que permitam estabelecer a ligação entre os conteúdos e a prática pedagógica.

Educar, pressupõe um fim, mas deve ser encarado como um meio e não como um fim, enfatizando a Avaliação Diagnóstica inicial, a Avaliação contínua e a Componente motivadora para que o processo ensino – aprendizagem tenha sucesso.

Para além de ser um instrumento de referência e orientação do (a) professor (a), tem ainda grande importância no relacionamento entre a comunidade docente, a escola e os encarregados de educação.

A avaliação deve ser enquadrada nos seguintes moldes:

- a) **Avaliação Formativa** – refere-se as informações que permitam uma adaptação do ensino às diferenças individuais dos (as) educandos (as). É classificada por alguns estudiosos, como sendo essencialmente “**corretiva, niveladora, continua e criteriosa**” e aplicável em todas as aulas.
- b) **Avaliação Sumativa** – é feita no final dos trimestres e do ano letivo. Caracterizada por muitos como sendo, “**seletiva, diferenciadora, final e normativa**”

A avaliação deve incidir-se maioritariamente na parte formativa, e os critérios de avaliação, devem ser adaptados de acordo com as características individuais de cada criança. Pois a sua função deve ser de continuidade.

O Processo avaliativo estabelece três fases no decorrer do desenvolvimento de uma unidade de Ensino:

- ✓ **Avaliação diagnóstica Inicial** – refere-se aos pré-requisitos para se adaptarem a um plano de atividades, ajudando a identificar os (as) alunos (as) com dificuldades e ainda serve de referência para os (as) professores (as) conhecerem e estabelecerem os objetivos da avaliação.

- ✓ **Avaliação de apreciação ou contínua** - controla o processo Ensino – Aprendizagem acompanhando o evoluir das sequências metodológicas e tornando-o mais adequado às capacidades dos (as) educandos (as).
- ✓ **Avaliação final** – verifica as mudanças ao comportamento inicial e desenvolvimento de conteúdos ou atividades programadas. A (a) aluna (o) deve conhecer e estar familiarizado com as atividades e exercícios a avaliar, possibilitando, uma auto avaliação e superação.

Através da relação professor (a), aluno (a) e aprendizagem, caracterizam-se **duas concepções básicas da avaliação**: a tradicional e a progressiva ou construtiva.

Na concepção tradicional - o (a) professor (a) transmite conhecimentos ao (à) aluno (a), que aprende de forma passiva. A avaliação usa uma medida, através de uma prova, que atribui ao (a) aluno (a) uma nota fria, que não serve para reformular o processo ensino - aprendizagem, medindo apenas habilidades cognitivas.

Na concepção progressiva ou construtiva – o (a) professor (a), orientador (a) da aprendizagem, faz diagnósticos, considera a capacidade de aprendizagem, e se auto avalia. A (o) aluna (o), sujeito da aprendizagem, é mais crítico e também se auto avalia. A avaliação é contínua, e serve para a reorientação do processo ensino – aprendizagem.

Atualmente a preferência pela concepção progressiva, propõem a avaliação da totalidade do (a) aluno (a) e reflete um rendimento ideal. A Educação Física já vem trabalhando neste propósito avaliando o (a) aluno (a) a nível afetivo, social e na formação da sua personalidade. Neste sentido é necessário ter em conta tanto os processos evolutivos, quanto as aprendizagens específicas. Pois o progresso do aluno depende de processos de maturação relativamente espontâneos. Esse é um importante ponto a ser considerado pela Educação Física, pois se um aluno é capaz de saltar mais hoje do que meses atrás. Há que identificar se essa melhoria se deve a fatores de crescimento e desenvolvimento físico, ou a um refinamento da habilidade de saltar, adquirido nas situações de aprendizagem oferecidas nas aulas.

5.1.1. Critérios de Avaliação

Para alcançar o sucesso é necessário definir com clareza o que se pretende avaliar, dimensionar o comportamento a observar, e se este é de habilidades ou atitudes. O grau de sucesso ou desenvolvimento da (o) aluna (o) corresponde à qualidade revelada na interpretação prática das competências nas diferentes situações.

De grande importância será, determinar concretamente os critérios para alcançar esse grau de sucesso, constituindo regras de qualificação da participação das (os) alunas (os), nas atividades selecionadas, em situações de prova. É decisivo definir os critérios de observação, as técnicas e os

instrumentos de avaliação, pois nem sempre é possível a clarividência da definição de objetivos no domínio socio – afetivo. Quanto ao que avaliar, especialistas em avaliação apontam que os professores utilizam critérios informais para avaliar os alunos como: interesse, capacidade geral, comportamento, qualidade e limpeza do trabalho, etc.. Muitas vezes o (a) professor (a) é influenciado pelo comportamento do aluno, medido pelos parâmetros das exigências da instituição, e da necessidade de manter a ordem da turma. Por isso, recomenda-se que se especifique a que se refere o conceito do que é cognitivo e do que não é cognitivo.

A preocupação em estabelecer os critérios de êxito consiste em sistematizar e uniformizar o processo ensino – aprendizagem na diversidade de situações pedagógicas. Estes critérios de sucesso devem ter em atenção o ritmo de aprendizagem, a duração e a eficácia das técnicas de ensino que possibilitem o êxito da (o) aluna (o).

Segundo o caderno de orientações: “compromisso educativo com o futuro”, do Ministério de Educação, a avaliação para o 1º ciclo do EBO baseia-se em:

- **Atitudes e Valores;**
- **Pontualidade:** é assíduo e pontual;
- **Responsabilidade:** desenvolve a autonomia (empenho nas atividades) e o sentido de responsabilidade (cumprimento dos prazos); revela um comportamento adequado/cumprimento de regras (respeito pelos colegas, professores); tem o caderno de registo da aula organizado; traz os materiais necessários à aula;
- **Atitude perante o estudo:** revela interesse, colabora e executa os trabalhos propostos, participa de forma organizada;
- **Relacionamento interpessoal:** revela capacidade de diálogo.

5.1.2. Instrumentos de Avaliação em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO

Para se verificar os progressos alcançados há que medir a evolução da aprendizagem. Essa medição é feita mediante a utilização de instrumentos u fichas observação ou anotações sistemática de avaliação que servirão de suporte para uma melhor e maior visão quanto à determinação dos valores referentes à apreciação e estimação das notas, em termos qualitativos.

Instrumentos de Avaliação em Educação Física para o 1º Ciclo:

a) Atitudes e valores:

- a. Fichas de registo diário (presenças, equipamento, pontualidade)
- b. Fichas de comportamento;

- c. Grelhas de observação e registo – cooperação, empenho, respeito pelo professor, colegas e regras, igualdade de género, entre outros.

b) Capacidades e Competências – (Atividades Físico - Motoras):

- a. Grelhas e fichas de observação e recolha de dados práticos,
- b. Fichas de registos em Situações de exercícios
- c. Fichas de registos em Situações de jogo

5.1.3. Proposta de classificação em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO

Apesar de a avaliação ser um processo complexo, atrevemo-nos a sugerir um modelo de avaliação que conduza a uma proposta de classificação, relativamente a cada um dos períodos. A este modelo corresponde uma avaliação que assenta em dois grandes parâmetros:

Atitudes e valores - São avaliados, assiduidade/pontualidade; o empenho; a cooperação e o respeito pelos professores e colegas; o conhecimento e respeito pelas regras; entre outros. **(40%)**

Capacidades e Competências – (Habilidades Físico - Motoras) - São avaliadas as habilidades motoras, a aptidão física e o desempenho em exercício / jogo. **(60%)**

Atitudes e valores 40 %	Presença, pontualidade, material e equipamento.	5%
	Respeito pelo professor, colegas, regras e pelas diferenças.	10%
	Comportamento	10%
	Empenho	5%
	Igualdade de género	5%
	Cooperação	5%
Capacidades e Competências / Habilidades Físico-Motoras 60 %	Capacidades motoras	20%
	Jogos tradicionais	20%
	Jogos pré- desportivos / Minis	20%

OBS: O professor pode alterar as designações dos parâmetros, bem como o seu peso relativo, adaptando este processo em função dos elementos de avaliação que privilegia.

5.1.4. Proposta de Avaliação em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO

O que avaliar?	Como avaliar?	Para que avaliar?
<p>Capacidades Motoras e Ginásticas</p>	<p>Avaliar as capacidades físicas em forma de circuitos, estafetas, percursos, entre outras, utilizando as fichas de avaliação adequados ao nível de desenvolvimento da criança.</p> <p>Para avaliar a ginástica, esta pode ser feita através de elaboração de coreografias desenvolvidas em grupo e apresentadas à turma, ou em sequências gímnicas.</p>	<p>Para corrigir, nivelar, registar, assegurar o progresso dos alunos, fornecer o feedback, motivar os alunos e ajuizar sobre a preparação para futuras aquisições.</p> <p>A avaliação ainda serve para problematizar a ação pedagógica, reorientar o processo de ensino e facilitar a autoavaliação do (a) professor (a). Da mesma maneira serve para situar a criança em relação aos seus progressos e às exigências institucionais e culturais.</p> <p>Para consciencializar e dotar a criança de comportamentos que promovam a saúde e o bem-estar, designadamente na prática de exercício físico.</p>
<p>Jogos e danças tradicionais</p>	<p>A avaliação do desempenho é feita colocando os alunos em situação de jogo e em coreografias, previamente combinadas.</p> <p>Levar as crianças a fazerem a reflexão do jogo e avaliar em situações de exercícios, em devem sugerir alternativas em relação a melhorias do próprio jogo. Ex: no jogo da “Dança da cadeira” devem propor alternativas para que as crianças que vão sendo eliminadas da atividade, não fiquem sentadas.</p>	<p>Para promover a cultura regional / nacional, a socialização, os valores e assegurar o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Para fomentar atitudes e valores (cooperação, respeito, comportamento, empenho, igualdade de género, etc..).</p> <p>Serve para situar a criança em relação aos seus progressos e às exigências institucionais e</p>

	<p>Assim o (a) professor (a) pode avaliar a compreensão do próprio jogo.</p>	<p>culturais.</p>
<p>Jogos pré-desportivos</p>	<p>A avaliação do desempenho é feita colocando os alunos em situação de exercício e jogo.</p> <p>Avaliar a compreensão do jogo propondo aos alunos a introdução de novas regras, de acordo com objetivos pretendidos pelo (a) professor (a). Ex: no jogo da “Bola ao capitão” em vez de ter um só capitão por equipa, introduzir mais um e propor a turma que elaborem grupos e que desenvolvam um trabalho de grupo, por escrito, oralmente ou com desenhos, apresentando novas regras para esta variante.</p>	<p>Para corrigir, nivelar, registar, assegurar o progresso dos alunos, fornecer o feedback, motivar os alunos e ajuizar sobre a preparação para futuras aquisições das modalidades desportivas minis.</p> <p>Para promover atitudes e valores (cooperação, respeito, comportamento, empenho, igualdade de género, etc..).</p> <p>A avaliação ainda serve para problematizar a ação pedagógica, reorientar o processo de ensino e facilitar a autoavaliação do (a) professor (a). Da mesma maneira serve para situar a criança em relação aos seus progressos e às exigências institucionais e culturais.</p>
<p>Jogos desportivos minis</p>	<p>A avaliação do desempenho é feita colocando os alunos em situação de exercício, formas parciais de jogo e jogos minis, utilizando as fichas de avaliação adequados ao nível de desenvolvimento da criança.</p> <p>Na ficha de avaliação deve constar elementos tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A criança passa a bola 	<p>Para corrigir, nivelar, registar, assegurar o progresso dos alunos, fornecer o feedback, motivar os alunos e ajuizar sobre a preparação para futuras aquisições das modalidades desportivas formais.</p> <p>Para promover atitudes e valores (cooperação, respeito,</p>

	<p>colocando-a num companheiro que se encontra em boa posição para receber.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A criança recebe a bola sem deixa-la cair • Faz a leitura de jogo e decide corretamente. • Consegue fazer chegar a bola ao alvo para atingir o objetivo de jogo (independentemente de conseguir ou não o golo/ponto). 	<p>comportamento, empenho, igualdade de género, etc..).</p> <p>A avaliação ainda serve para problematizar a ação pedagógica, reorientar o processo de ensino e facilitar a autoavaliação do (a) professor (a). Da mesma maneira serve para situar a criança em relação aos seus progressos e às exigências institucionais e culturais.</p>
<p>Atitudes e valores</p> <p>Interesse, participação e capacidade de cooperação, autoavaliação, empenho, respeito, assiduidade, comportamentos</p>	<p>Utilizando Fichas de avaliação o (a) professor (a) encontra no jogo uma excelente oportunidade para observar o comportamento social da criança: se coopera com os (as) demais companheiros (as) de equipa, se respeita as limitações impostas pelas regras, etc.</p> <p>Ao fazer a reflexão do jogo, o professor pode perguntar as crianças quais os valores desenvolvidos no jogo (confiança, espírito de equipa, lealdade, automotivação, paciência, disciplina, partilha, solidariedade, tolerância, etc.)</p>	<p>Para fomentar atitudes e valores (cooperação, respeito, comportamento, empenho, igualdade de género, etc..).</p> <p>Serve para situar a criança em relação aos seus progressos e às exigências institucionais, sociais e culturais.</p>

5.1.5. Avaliação para alunos com necessidades Educativas Especiais

As crianças com NEE devem apresentar um **Atestado Médico** explícito sobre as incapacidades, ou necessidades físicas ou mentais, que determinam a impossibilidade, permanente ou temporária, de participar normalmente nas atividades de ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física, para além de outra documentação que se considere necessária – um relatório médico, em que se especifique muito claramente:

- As atividades físicas que estão interditas à criança;
- As atividades físicas que são permitidas de um modo condicionado;
- As atividades físicas que, por serem benéficas para a criança, podem ser praticadas sem contraindicação.

As orientações e preocupações do Ministério de Educação referente a esses alunos, levaram a que fosse estabelecido **CONDIÇÕES ESPECIAIS DE AVALIAÇÃO**:

1. No processo de avaliação é importante ter em consideração a natureza das necessidades ou dificuldades identificadas e as medidas especiais implementadas, ou seja, devem ser consideradas as adaptações curriculares que foram introduzidas, a metodologia de ensino utilizada, a forma de expressão e os códigos de comunicação do aluno;

2. A avaliação dos alunos com NEE deve ser contínua, adaptada às limitações dos mesmos e deve permitir a identificação dos seus pontos fortes e fracos, abrindo possibilidades de redefinição das respostas dadas e incentivando sempre os pontos fortes;

3. As equipas de coordenação pedagógica e da educação especial devem assessorar os professores na elaboração dos testes e outros instrumentos de avaliação, assim como o acompanhamento de todo o processo.

A disciplina de Educação Física deve ser inclusiva, assumindo um papel primordial na consciencialização e promoção de atletas com deficiência como modelos de comportamento e superação

Atitudes e valores - São avaliados a **autovalorização, a autoestima, o reconhecer suas limitações, as regras de convivência, vínculos sociais e afetivos**, a assiduidade/pontualidade; o empenho; a cooperação e o respeito pelos professores e colegas; o conhecimento e respeito pelas regras da aula; entre outros. **(40%)**

Capacidades e Competências – (Habilidades dadas Físico - Motoras) - São avaliadas as habilidades motoras **(de percepção, de atenção e musicalidade)** a aptidão física e o desempenho em exercício / jogo. **(60%)**

5.1.6. Avaliação de alunos (as) com atestado médico em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO

O aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de educação física por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico, que deve explicitar claramente as contra-indicações da atividade física.

A criança deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de educação física. Sempre que, por razões devidamente fundamentadas, a criança se encontrar impossibilitado de estar presente no espaço onde decorre a aula, deve ser encaminhado para um espaço em que seja pedagogicamente acompanhado.

Os (as) alunos (as) que apresentem atestado médico comprovativo da incapacidade para realizar qualquer atividade física, serão avaliados de forma distinta dos demais. Serão sujeitos a avaliação em duas áreas:

- Área do Domínio Cognitivo - (relatório oral da aula; participação na organização das atividades e arrumação de material, quando possível e atribuindo funções de juizes auxiliares do professor) – 60%;
- Área do Domínio das Atitudes - (comportamentos; empenho; relacionamento; pontualidade / assiduidade, entre outros) - 40%.

Versão Experimental

6. RECURSOS EDUCATIVOS RECOMENDADOS

Como recurso educativo também se recomenda a utilização de vídeos ilustrativos e apresentações adequadas à faixa etária, de forma a oferecer um estímulo visual e motivar os (as) alunos (as) durante as aulas e nos momentos extraescolar.

Livros e programas:

- (1992) Indicações Metodológicas Gerais – Manual de Educação Física, 1º Ciclo do Ensino Básico.
- (2002) IAAF Kids/ Athletics – a team event for children.
- () Manual de Inscrições – Reciclar e “Brincar ao Atletismo” – Fundação FICASE (Fundação Caboverdiana de Ação Social Escolar).

Links:

- <https://minutosaudavel.com.br/desenvolvimento-infantil/> - Jogos para desenvolvimento da percepção e orientação espacial, equilíbrio, ritmo e lateralidade.
- <https://pt-br.facebook.com/educacaofisicadadepressao/> - Educação Física da Depressão - Página inicial | Facebook.
- <https://www.passeidireto.com> - Blog com planos de aula e exemplos de exercícios.
- <https://atividadespedagogicas.net> - Exercícios e planos de aula para desenvolver as capacidades motoras básicas e aptidão física.
- <https://www.livrebooks.com.br/livros/educacao-fisica-escolar-maria-luiza-tanure-alves-thais-helena-mollar-edison-duarte-nx-zdqaqbaj/baixar-ebook>. Livros completos sobre atividades inclusiva.
- <http://www.proefe.com.br/index.php/biblioteca-virtual/en> - Blog com dicas sobre o ensino dos conteúdos em Educação Física.
- <https://cnaepf.wordpress.com> - Sitio do Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto de Portugal.
- http://futsalmanta.blogspot.com/p/tecnica_15.html - Blog com conteúdos técnicos e táticos para o ensino das modalidades desportivas na escola.
-

Vídeos:

- <https://www.youtube.com/watch?v=3e6f14CqIAc> - PE Curriculum for Kindergarten Age Children with Sport Games and Activities
- <https://www.youtube.com/watch?v=kw51M-aPqOo> - Jogos, brinquedos e brincadeiras_ aula prática_ Profa. Suhellen Lee Porto Orsoli Silva - A 3
- <https://www.youtube.com/watch?v=UkVH-LiUIQ4> - circuito
- <https://www.youtube.com/watch?v=TTQG1luHIOU> - Physical Education
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z7Kqbl2IM9g> - Aula de Psicomotricidade Turminha do 1º Ano - equilíbrio, lateralidade, coordenação, concentração...
- <https://www.youtube.com/watch?v=VrC3wsolQFY> - 12 Noção de espaço - calculando os passos
- <https://www.youtube.com/watch?v=MKKuBiNRZhk> - 01 Lateralidade
- <https://www.youtube.com/watch?v=VOFKUclbbRU&t=14s> - RECREAÇÃO ESCOLAR (DINÂMICA DO BASTÃO)
- <https://www.youtube.com/watch?v=whJwRdqzAo> - Habilidade Motora Transportar
- <https://www.youtube.com/watch?v=F-H3vcUC8bl> - Juegos Cooperativos para 5º y 6º de Primaria
- <https://www.youtube.com/watch?v=jpvOqJWgQqo> - Variação da brincadeira - "Escravos de Jó"
- https://www.youtube.com/watch?v=K_yYefV1J10 - Ponte de Bambolês
- https://www.youtube.com/watch?v=_HRkNmR-9b8 - Circuito psicomotor Educação infantil 2017

7. BIBLIOGRAFIA

- A. Rosa, B. A. (2017a). *Ética no Desporto. Linhas Orientadoras para Professores*. (2a ed.). IPDJ, IP.
- A. Rosa, B. A. (2017b). *Ética no Desporto. Linhas Orientadoras para Treinadores*. (2a ed.). IPDJ, IP.
- Antunes, M., & Coradinho, A. (1996). *O Livro de Educação Física 5º ano*. Lisboa: Didática.
- Barata, J., & Coelho, O. (1999). *Hoje há Educação Física 7º/8º/9º*. (2a ed.). Lisboa: Texto Editora.
- Barata, J., & Coelho, O. (2002). *Hoje há Educação Física. 3º Ciclo*. Texto Editora.
- Barata, J., & Coelho, O. (2003a). *Caderno do Aluno. Hoje Há Educação Física. 3º Ciclo*. Lisboa: Texto Editora.
- Barata, J., & Coelho, O. (2003b). *Hoje há Educação Física. 3º Ciclo. Caderno do Aluno*. Lisboa: Texto Editora.
- Barata, J., & Coelho, O. (2006). *Hoje há Educação Física. 3º Ciclo*. Lisboa: Texto Editora.
- Batista, P., Rêgo, L., & Azevedo, A. (2009). *Movimento - Um estilo de vida. 10º/11º/12º anos*. (2a ed.). Mirandela: Edições ASA.
- Borges, G. (1997). *Programa da disciplina de Educação Física 2º Ciclo 9º e 10º anos*. Cabo Verde: Ministério da Educação Ciência e Cultura.
- Borges, G., & Alinho, R. (1997). *Programa da disciplina de Educação Física 1º Ciclo 7º e 8º anos*. Cabo Verde: Ministério da Educação Ciência e Cultura.
- Calado, J. (2003). *Em Forma 5/6. Educação Física 5º e 6º anos*. Areal Editores.
- Costa, M., & Costa, A. (2012). *Educação Física 7º/8º/9º anos*. Maia: Areal Editores.
- Cruz, S., D. de Carvalho, L., Rodrigues, I., Mira, J., & Fernandes, L. (1992). *Manual de Educação Física 1º Ciclo do Ensino Básico*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.
- D. Costa, J. D. (2010a). *Jogo Limpo. Educação Física 5º e 6º anos. 1ª parte*. Porto: Porto Editora.
- D. Costa, J. D. (2010b). *Jogo Limpo. Educação Física 5º e 6º anos. 2ª parte*. Porto Editora.
- D. Costa, J. D. (2012a). *Jogo Limpo. Dossier do Professor. Educação Física 5º/6º anos*. Porto Editora.
- D. Costa, J. D. (2012b). *Jogo Limpo. Educação Física 7º/8º/9º anos. 3ª Parte*. Porto Editora.
- Estriga, L., & Moreira, I. (2014). *Ensino do Andebol na Escola. Ensinar e Aprender*. Editora FADEUP.
- Federação Portuguesa de Atletismo. (2012). *Atletismo: Dossier do Professor*. Autor.
- McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Educación física de calidad (EFC): guía para los responsables políticos*; 2015, 88.
- Ministério da Educação. (2000a). *Educação Física. Organização Curricular e Programa. Ensino Secundário* (3a ed.). DES.
- Ministério da Educação. (2000b). *Programa de Educação Física. Plano de organização do ensino-aprendizagem*. (4a ed., Vol. 2). DEB.

Ministério da Educação e Desporto. (2010). *Programa de Educação Física 3º Ciclo 11º e 12º anos*. Praia.

Pimparel, L. (2000). *Educação Física 5º e 6º anos*. O Livro.

Pires, J. (2005). *Planeamento Educativo*. ESE. IPCB.

Plas, F., Antonelli, F., Venerando, A., Commandre, F., Sturbois, X., Cabot, J., ... Jenoure, P. (1996). *Cadernos de Medicina Desportiva*.

Roegiers, X. (2006). O que é a APC? Abordagem por competências e a pedagogia da integração explicadas aos professores. EDICEF.

Romão, P., & Pais, S. (2001). *Educação Física 7º/8º/9º anos*. Porto Editora.

Romão, P., & Pais, S. (2012). *Educação Física 7º/8º/9º anos. Parte 3*. Porto Editora.

Versão Experimental