REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE – DIREÇÃO SERVIÇOS REGIÃO ALENTEJO
Agrupamento de Escolas Manuel Ferreira Patrício, Évora
Escola Básica Manuel Ferreira Patrício

Educação Física

Plano Curricular

Departamento de Expressões - Grupo de Educação Física

2018/2019

Projeto ALT20-02-5266-FSE-000015 cofinanciado por:
ALENTEJO 2020 PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Índice

1. Objetivos Gerais e transversais 2
1.1. Competências comuns a todas as áreas 2
1.2. Competências por área 3
2. Plano Curricular de Escola 5
3. Plano Plurianual (Domínio Atividades Físicas) 9

1. Objetivos Gerais e transversais

1.1. Competências comuns a todas as áreas

2º Ciclo

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
   - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
   - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
   - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

2. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada.

3. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

4. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.

5. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

3º Ciclo

(as competências anteriores juntamente com as seguintes)

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
   - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
   - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
   - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

2. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

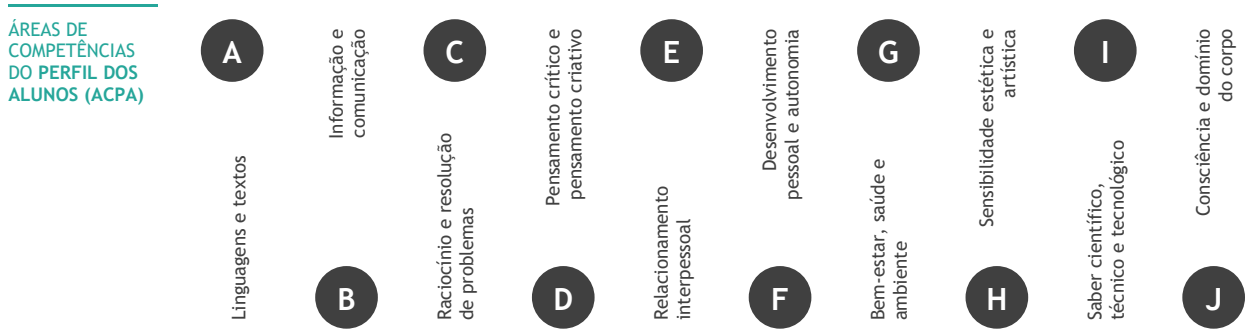
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.

4. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

5. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

1.2. Competências por área

IMAGEM 1 – ÁREAS DE COMTENCIA DO PERFIL DOS ALUNOS



COMPETÊNCIAS POR ÁREA, EM ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DO ALUNO			
CICLOS	COMPETÊNCIAS		DESCRITOR DO PA*
2º CICLO	Domínio das Atividades Físicas	Praticar atividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos da região e cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as ações técnico-táticas características.	B, C, E, F, G, J
		Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	B, C, E, F, G, J
		Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	D, E, F, G, H, J
		Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	F, G, J
		Realizar, da Luta, as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.	C, E, F, G, J
		Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	D, E, F, G, H, J
		Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.	A, B, C, D, E, F, G, I
	Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	F, G, J
	Conhecimentos	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	A, B, G, I, J
3º CICLO	Domínio das Atividad	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, E, F, G, J

		Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	D, E, F, G, H, J
		Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	F, G, J
		Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, E, F, G, J
		Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	D, E, F, G, H, J
		Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.	D, E, F, G, H, J
		Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. **(área de opção)**	A, B, C, D, E, F, G, I
	Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	F, G, J
	Conhecimentos	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.	A, B, G, I, J
		Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	A, B, D, G, I, J

*Alíneas referentes à imagem 1 (áreas de competência do perfil dos alunos).

2. Plano Curricular de Escola

Aproveitando e otimizando as características próprias, as condições especiais existentes localmente para a lecionação da disciplina e as aptidões dos alunos reveladas em anos anteriores, o subdepartamento de Educação Física elaborou os Planos Curriculares para os Domínios Actividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, exibidos nos quadros 1, 2 e 3 respetivamente.

QUADRO 1 – Plano Curricular de Escola – Domínio Atividades Físicas

		DOMÍNIO ATIVIDADES FÍSICAS		
Ciclos/Cursos		**2º CICLO**	**3º CICLO**	**CEF / PIEF / CV**
SUBDOMÍNIOS	JOGOS	Jogos Pré-desportivos		
	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol Basquetebol Futebol / Futsal Voleibol	Andebol Basquetebol Futebol / Futsal Voleibol	Andebol Basquetebol Futebol / Futsal Voleibol
	GINÁSTICA	Ginástica no Solo Ginástica de Aparelhos Ginástica Rítmica*	Ginástica Acrobática Ginástica de Aparelhos Ginástica no Solo	Ginástica Acrobática Ginástica de Aparelhos Ginástica no Solo
	ATLETISMO	Corridas, Lançamentos e Saltos	Corridas, Lançamentos e Saltos	Corridas, Lançamentos e Saltos
	DANÇA	Dança Danças Tradicionais* Danças Sociais*	Dança Danças Tradicionais Danças Sociais	Aeróbica Danças Tradicionais Danças Sociais
	RAQUETES	Badmínton Ténis de Campo*	Badmínton Ténis de Campo*	Badmínton Ténis de Campo
	PATINAGEM	Patinagem		
	OUTRAS	Luta* Orientação* Escalada* Tag Râguebi*	Luta* Orientação (9º ano) Escalada* Tag Râguebi*	Luta Orientação

* Matérias alternativas.

QUADRO 2 – Plano Curricular de Escola – Domínio da Aptidão Física

DOMÍNIO APTIDÃO FÍSICA			
Capacidades Motoras	**2º CICLO**	**3º CICLO**	**CEF / PIEF / CV**
RESISTÊNCIA	Acções motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.		
FORÇA	Acções motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contracção muscular. Acções motoras de contracção muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada acção, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.		
VELOCIDADE	Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando acções motoras previstas globais ou localizadas. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta. Realiza acções motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. Realiza acções motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos Realiza acções motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. Realiza acções motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.		
FLEXIBILIDADE	Realiza acções motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas acções).		
DESTREZA GERAL	5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.		

QUADRO 3 – Plano Curricular de Escola – Domínio dos Conhecimentos

DOMÍNIO CONHECIMENTOS	
2º Ciclo	PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA
5º ANO	1. Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. 2. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e musculo-articular.
6º ANO	1. Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente: • O sistema musculo-articular na contração muscular; • Os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos; • O sistema nervoso no controlo do movimento. 2. Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal. 3. Compreende as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Apt. Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.

3º CICLO/CEF/ PIEF/CV	PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA	INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS
7º ANO	1. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais de equipamentos. 2. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.	3. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: • Identifica as características que lhe conferem essa dimensão; • Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos objetivos com que se realizam; • Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.
8º ANO	1. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão e reversibilidade, relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a Aptidão Física. 2. Conhece e interpreta fatores de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.	1. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde, dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
9º ANO	1. Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da Saúde. 2. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.	1. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

3. Plano Plurianual (Domínio Atividades Físicas)

Em conformidade com o Plano Curricular estabelecido, foi também elaborado um Plano Plurianual que tem os seguintes objetivos:

- A articulação vertical do currículo;
- A organização do percurso dos alunos de acordo com o nível de competências adaptadas à realidade do agrupamento (nas matérias nucleares);
- A definição de matérias prioritárias para cada ano ou ciclo de escolaridade (assinaladas a amarelo).

QUADRO 5 – Plano Plurianual

PLANO PLURIANUAL								
Ciclos/Anos		**2º CICLO**	**5**	**6**	**3º CICLO**	**7**	**8**	**9**
SUBDOMÍNIOS	JOGOS	Jogos Pré-desp.	**I**	**I**				
	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol	**I**	**I**	Andebol	**I**	**I**	**I**
		Basquetebol	**I**	**I**	Basquetebol	**I**	**I**	**I**
		Futebol / Futsal	**I**	**I**	Futebol / Futsal	**I**	**I**	**E**
		Voleibol	**I**	**I**	Voleibol	**I**	**I**	**I**
	GINÁSTICA	Solo	**PI**	**I**	Solo	**I**	**I**	**I**
		Aparelhos	**I**	**I**	Aparelhos	**I**	**I**	**E**
					Acrobática	**I**	**I**	**E**
	ATLETISMO	Corridas, Lançamentos e Saltos	**I**	**I**	Corridas, Lançamentos e Saltos	**I**	**I**	**E**
	DANÇA	Dança	**I**	**I**	Dança	**I**	**I**	**I**
					Tradicional		**I**	**I**
					Social		**I**	**I**
	RAQUETES	Badmínton	**PI**	**I**	Badmínton	**I**	**I**	**E**
	PATINAGEM	Patinagem	**PI**	**I**	Patinagem	**I**	**I**	**I**