

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

FINALIDADES	Objetivos curriculares / Metas de aprendizagem	5º ANO																																									
<p>Na perspetiva da qualidade de vida e promoção do desenvolvimento multilateral e harmonioso da criança:</p> <p>→ Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e básicas, particularmente da Resistência Geral e 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 Direcionadas.</p> <p>→ Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno e o gosto pela prática regular das atividades físicas.</p> <p>→ Assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social, através da prática de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atividades físicas desportivas, nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa; - atividades físicas expressivas (exploração do corpo, movimento, 	<ul style="list-style-type: none"> • JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS E DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Pré-Desportivos e Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. • GINÁSTICA Compor e realizar, da Ginástica as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini - trampolim, em esquemas individuais e/ou grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. • ATLETISMO Realizar, do Atletismo, Saltos, Corridas e Lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentos. • ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS 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. • DESPORTOS DE RAQUETAS Conhecer e aplicar o objetivo dos Jogos de Raquetas, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico- 	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS																																									
		ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	2º CICLO – 5º ano	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1137 451 1480 523">CATEGORIAS</th> <th data-bbox="1480 451 1839 523">MATÉRIAS</th> <th data-bbox="1839 451 2125 523">NÍVEL PROGRAMÁTICO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1137 523 1480 579">JOGOS</td> <td data-bbox="1480 523 1839 579">JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS</td> <td data-bbox="1839 523 2125 579">Avançado (A)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 579 1480 738" rowspan="3">JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</td> <td data-bbox="1480 579 1839 635">TAG-RUGBY</td> <td data-bbox="1839 579 2125 635">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1480 635 1839 691">VOLEIBOL</td> <td data-bbox="1839 635 2125 691">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1480 691 1839 738">FUTEBOL</td> <td data-bbox="1839 691 2125 738">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 738 1480 850" rowspan="2">GINÁSTICA</td> <td data-bbox="1480 738 1839 794">SOLO</td> <td data-bbox="1839 738 2125 794">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1480 794 1839 850">APARELHOS: BOCK, PLINTO, MINI TRAMPOLIM</td> <td data-bbox="1839 794 2125 850">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 850 1480 906">ATLETISMO</td> <td data-bbox="1480 850 1839 906">CORRIDAS, SALTOS E LANÇAMENTOS</td> <td data-bbox="1839 850 2125 906">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 906 1480 962">RAQUETAS</td> <td data-bbox="1480 906 1839 962">RAQUETAS</td> <td data-bbox="1839 906 2125 962">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 962 1480 1018">PATINAGEM</td> <td data-bbox="1480 962 1839 1018">PATINAGEM</td> <td data-bbox="1839 962 2125 1018">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 1018 1480 1074">DESPORTOS DE COMBATE</td> <td data-bbox="1480 1018 1839 1074">LUTA</td> <td data-bbox="1839 1018 2125 1074">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 1074 1480 1129">ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</td> <td data-bbox="1480 1074 1839 1129">DANÇAS TRADICIONAIS</td> <td data-bbox="1839 1074 2125 1129">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 1129 1480 1185">ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</td> <td data-bbox="1480 1129 1839 1185">ORIENTAÇÃO</td> <td data-bbox="1839 1129 2125 1185">Introdutório (I)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 1185 1480 1241">JOGOS TRADICIONAIS</td> <td data-bbox="1480 1185 1839 1241">INFANTIS</td> <td data-bbox="1839 1185 2125 1241">Introdutório (I)</td> </tr> </tbody> </table>	CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL PROGRAMÁTICO	JOGOS	JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	Avançado (A)	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	TAG-RUGBY	Introdutório (I)	VOLEIBOL	Introdutório (I)	FUTEBOL	Introdutório (I)	GINÁSTICA	SOLO	Introdutório (I)	APARELHOS: BOCK, PLINTO, MINI TRAMPOLIM	Introdutório (I)	ATLETISMO	CORRIDAS, SALTOS E LANÇAMENTOS	Introdutório (I)	RAQUETAS	RAQUETAS	Introdutório (I)	PATINAGEM	PATINAGEM	Introdutório (I)	DESPORTOS DE COMBATE	LUTA	Introdutório (I)	ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	DANÇAS TRADICIONAIS	Introdutório (I)	ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	ORIENTAÇÃO	Introdutório (I)	JOGOS TRADICIONAIS	INFANTIS	Introdutório (I)
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL PROGRAMÁTICO																																									
JOGOS	JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	Avançado (A)																																									
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	TAG-RUGBY	Introdutório (I)																																									
	VOLEIBOL	Introdutório (I)																																									
	FUTEBOL	Introdutório (I)																																									
GINÁSTICA	SOLO	Introdutório (I)																																									
	APARELHOS: BOCK, PLINTO, MINI TRAMPOLIM	Introdutório (I)																																									
ATLETISMO	CORRIDAS, SALTOS E LANÇAMENTOS	Introdutório (I)																																									
RAQUETAS	RAQUETAS	Introdutório (I)																																									
PATINAGEM	PATINAGEM	Introdutório (I)																																									
DESPORTOS DE COMBATE	LUTA	Introdutório (I)																																									
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	DANÇAS TRADICIONAIS	Introdutório (I)																																									
ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	ORIENTAÇÃO	Introdutório (I)																																									
JOGOS TRADICIONAIS	INFANTIS	Introdutório (I)																																									

espaço, ritmos), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
 - **atividades físicas de exploração da Natureza**, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
 - **jogos tradicionais e populares.**

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

→ Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo, cooperando nas situações de aprendizagem de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade intraturma.

táticas solicitadas pelas situações de jogo, aplicando as regras do jogo com ética.

• **DESPORTOS DE COMBATE**

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.

• **PATINAGEM**

Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.

• **EXPLORAÇÃO DA NATUREZA - ORIENTAÇÃO**

Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos da 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.

• **JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES**

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.

PERFIL DE APRENDIZAGEM

Atinge o Nível Programático definido em 3 matérias:

- uma matéria da categoria da **GINÁSTICA**;
- uma matéria da categoria dos **JOGOS PRÉ DESPORTIVOS**;
- uma matérias das diferente das **restantes categorias**.

- Atinge a **ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA**, para a sua idade e género, na **Aptidão Aeróbia** e em qualquer outra capacidade física.

- Cumpre os regulamentos básicos das matérias.

- Participa ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo, cooperando nas situações de aprendizagem de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade intraturma.

- Analisa e interpreta a realização de atividades físicas desportivas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva.

- Conhece e desenvolve noções e conceitos gerais sobre o tema **PRINCÍPIOS E REGRAS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**.

- É responsável, assíduo e pontual. Organiza e apresenta o material essencial para a realização da aula.

6º ANO

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	2º CICLO – 6º ano	CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL PROGRAMÁTICO
		JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	VOLEIBOL	Introdutório (I)
			FUTEBOL	Introdutório (I)
			BASQUETEBOL	Introdutório (I)
			ANDEBOL	Introdutório (I)
		GINÁSTICA	SOLO	Parte Elementar (PE)
			APARELHOS: BOCK , PLINTO, MINI TRAMPOLIM	Introdutório (I)
		ATLETISMO	CORRIDAS, SALTOS E LANÇAMENTOS	Introdutório (I)
		RAQUETAS	BADMINTON	Introdutório (I)
		PATINAGEM	PATINAGEM	Introdutório (I)
		DESPORTOS DE COMBATE	LUTA	Introdutório (I)
		ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	DANÇAS TRADICIONAIS	Introdutório (I)
		ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	ORIENTAÇÃO	Introdutório (I)
JOGOS TRADICIONAIS	INFANTIS	Introdutório (I)		

PERFIL DE APRENDIZAGEM

Atinge o Nível Programático definido em 4 matérias:

- uma matéria da categoria da **GINÁSTICA**;
- uma matéria da categoria dos **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS**;
- uma matéria da categoria dos **DESPORTOS DE RAQUETES**;
- uma matéria diferente das **restantes categorias**.

OU

- em 3 categorias diferentes uma das matérias ser de nível superior.

- Atinge a **ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA**, para a sua idade e género, na **Aptidão Aeróbia** e em qualquer outra capacidade física.

- Cumpre os regulamentos básicos das matérias.

- Participa ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo, cooperando nas situações de aprendizagem de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade intraturma.

- Analisa e interpreta a realização de atividades físicas desportivas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva.

- Conhece e desenvolve noções e conceitos gerais sobre o tema **CULTURA FÍSICA**.

- É responsável, assíduo e pontual. Organiza e apresenta o material essencial para a realização da aula.