



# 3<sup>a</sup> CLASSE





494



3ª CLASSE

Unidade Temática: Ginástica de Base

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
<b>Exercícios de organização e controlo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer as formaturas, bloco e xadrez e círculos internos e externos;</li> <li>• Consolidar os deslocamentos básicos (passos a diagonal a frente e atrás);</li> <li>• Executar as conversões no lugar de ½ giro e ¼ giro, sob as respectivas vozes de comando;</li> <li>• Desenvolver a noção de aproximação e afastamento (noção de intervalo e distância);</li> <li>• Desenvolver a concentração e disciplina;</li> <li>• Executar as conversões em deslocamento de ½ giro e ¼ giro, sob as respectivas vozes de comando;</li> <li>• Consolidar com o alinhamento em deslocamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaturas básicas</li> <li>• (xadrez e bloco, círculos, colunas, fileiras)</li> <li>• Mudanças de formaturas</li> <li>• Alinhamentos</li> <li>• Conversões (giros)</li> <li>• Deslocamentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma correctamente o xadrez, bloco e círculos, mantendo o alinhamento</li> <li>• Identifica a voz de comando do professor e executar a respectiva formatura</li> <li>• Orienta-se no espaço em diferentes direcções (esquerda, direita, frente e atrás)</li> <li>• Executa correctamente as conversões no lugar nomeadamente ¼ giro a esquerda e a direita e ½ giro a direita.</li> <li>• forma correctamente o xadrez, bloco e 2 círculos, mantendo o alinhamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nos giros, enfatizar os apoios pelo calcanhar do pé fixo e ponta do pé para o pé de giro.</li> </ul>	<div>510</div> <div>tempos</div>
<b>Jogos com Bola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a coordenação óculo-manual;</li> <li>• Demonstrar certo domínio e precisão na recepção e passes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passes com os pés e mãos;</li> <li>• Estafetas com estações de passes e recepção;</li> <li>• Lançamentos de precisão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquire a noção de lançar, receber, passar a bola.</li> <li>• Joga a bola com qualquer parte do corpo, com maior exigência em relação às classes anteriores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar as condições do terreno para evitar lesões.</li> <li>• As exigências devem ser maiores em relação a 1ª e 2ª classes.</li> </ul>	<div>510</div> <div>tempos</div>



Programa de Educação Física - II Ciclo

496

Unidade temática: Dança e Jogos Tradicionais

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Jogos Educativos e tradicionais	<ul style="list-style-type: none"><li>Participar em jogos de diferentes características e origens;</li><li>Estimular o espírito de equipa;</li><li>Criar o respeito pela sua cultura e dos outros;</li><li>Desenvolver capacidades motrizes como, por exemplo: destreza, agilidade, coordenação e força;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Estafetas em grupos de números reduzidos;</li><li>Jogos mímicos;</li><li>Jogos de passes e recepção contra relógio em grupos</li><li>Jogos compostos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Participa em jogos de competição contra um parceiro do seu tamanho (estatura);</li><li>Participa activamente em jogos de perseguição;</li><li>Descreve o jogo tradicional praticado por ele;</li><li>Participa em jogos criados pela turma, ou trazidos pelos colegas;</li><li>Realiza diferentes jogos recreativos;</li><li>Realiza jogos de corridas e estafetas simples;</li><li>Realiza jogos de lançamentos e recepção.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Jogos em pares; jogos de grupos grandes, jogos de grupos pequenos, jogos de perseguição e jogos tradicionais, jogos de estafetas e jogos conhecidos pelos alunos</li><li>Zelar pelo cumprimento das regras do jogo;</li><li>Todos os jogos devem ter explicação, informação de regras, exemplificação, realização, correcção de erros e avaliação.</li><li>Seleccionar e fazer jogos que implique a participação de todos os alunos.</li></ul>	3 4 tempos
Dança e jogos cantados	<ul style="list-style-type: none"><li>Explorar diferentes modos de movimento e ritmo do corpo humano;</li><li>Explorar capacidades motrizes, como a destreza e agilidade</li><li>Desenvolver habilidades criativas e expressivas;</li><li>Realizar movimentos básicos de danças tradicionais do seu conhecimento;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Danças folclóricas;</li><li>Danças comuns na região ou na comunidade;</li><li>Estações de diferentes exercícios</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Participa activamente em danças e rodas cantadas infantis</li><li>Participa activamente em jogos cantados, e danças folclóricas e tradicionais (conhecidas) da sua região.</li><li>Executa movimentos de dança tradicional da sua região</li></ul>	Não praticar danças que tradicionalmente não sejam permitidas pela comunidade	3 4 tempos



Carga horária para escolas de 2 turnos



Carga horária para escolas de 3 turnos

Programa de Educação Física - II Ciclo

Unidade temática: Atletismo

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
<b>Corrida de Velocidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se familiarizar com as corridas de velocidade;</li> <li>Desenvolver algumas habilidades para a corrida de velocidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corridas livres</li> <li>Corridas em grupos ao sinal do professor</li> <li>Estafetas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquire noções sobre as corridas de velocidade;</li> <li>Realiza corrida de velocidade, partida alta até 60 metros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não se deve fragmentar os elementos técnicos na sua leccionação.</li> </ul>	3 8 tempos
<b>Corridas de resistência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a resistência;</li> <li>Estimular o desenvolvimento do aparelho cardiovascular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corridas a um ritmo moderado;</li> <li>Corridas em grupos mistos até um tempo determinado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquire noções sobre corridas de resistência;</li> <li>Corre durante 5 minutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As exigências para as corridas de resistência serão feitas de forma ascendente, partindo de um tempo reduzido e ir aumentando gradualmente, de acordo com as capacidades dos alunos. Pode-se alternar a corrida com a marcha.</li> </ul>	3 8 tempos
<b>Saltos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir noções sobre os saltos;</li> <li>Desenvolver a coordenação dos movimentos;</li> <li>Estimular o espírito competitivo entre os alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saltos livres</li> <li>Saltos a obstáculos em diferentes sentidos</li> <li>Saltos, depois de marcha ou corrida lenta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salta ao sinal do professor;</li> <li>Salta e cai sobre um determinado lugar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os saltos devem ser feitos de forma individual, para se evitar lesões</li> </ul>	4 8 tempos
<b>Lançamentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a coordenação dos movimentos;</li> <li>Contribuir para o desenvolvimento da força dos membros superiores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arremessos em diferentes posições básicas (sentado, de pé, de joelhos etc.)</li> <li>Arremessos de materiais de diferentes formas e tamanhos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arremessa parado;</li> <li>Arremessa com três passos de balanço</li> <li>Arremessa por cima, lado e baixo do ombro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deve-se apelar, aos alunos, o máximo de cuidado com os materiais (bolas de arremesso e outros).</li> </ul>	3 8 tempos

Fevereiro de 2001



498





# 4<sup>a</sup> CLASSE





500





Programa de Educação Física - II Ciclo

Unidade temática: Ginástica de base

4ª CLASSE

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Exercícios de organização e controlo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidar as formaturas, bloco e xadrez e círculos internos e externos;</li> <li>Manter o alinhamento em deslocamento;</li> <li>Executar as conversões em deslocamento de <math>\frac{1}{2}</math> giro e <math>\frac{1}{4}</math> giro, sob as respectivas vozes de comando;</li> <li>Executar conversões em deslocamento, sob as respectivas vozes de comando</li> <li>Executar a mudança de formatura e a formação de figuras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formaturas básicas</li> <li>Mudanças de formaturas</li> <li>Alinhamentos</li> <li>Conversões (giros)</li> <li>Deslocamentos</li> <li>Inversão de marcha, junção e separação de colunas, movimentos nas diagonais, de forma ordenada e sem atropelos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Executa correctamente o xadrez, bloco e 2 círculos.</li> <li>Identifica a voz de comando do professor, para a execução da respectiva formatura.</li> <li>Executa a marcha e corrida no lugar e em deslocamento em vários ritmos.</li> <li>Executa correctamente as conversões em deslocamento nomeadamente <math>\frac{1}{4}</math> giro à esquerda e à direita e <math>\frac{1}{2}</math> giro à direita.</li> <li>Executa a mudança de formatura e formação de figuras, utilizando a marcha e a corrida, os passos laterais e as conversões em deslocamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Na marcha, é importante que os movimentos sejam iguais, acompanhados com palmadas ou com sinal ao ritmo do movimento;</li> <li>Verificar as condições do terreno para evitar lesões.</li> </ul>	3 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

502

Unidade temática: Dança e Jogos Tradicionais

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Jogos Educativos e tradicionais	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver o aparelho músculo esquelético;</li><li>• Melhorar os níveis de coordenação motora;</li><li>• Conhecer e explorar as possibilidades de movimento do corpo humano;</li><li>• Desenvolver a força e a flexibilidade geral e segmentar (membros superiores e inferiores e tronco);</li><li>• Desenvolver o equilíbrio e a coordenação;</li><li>• Desenvolver a auto-estima e a memorização;</li><li>• Estimular o trabalho individual e com parceiro;</li><li>• Desenvolver o gosto de participar em jogos com diferentes características e origens. (em pares; jogos de grupos grande, jogos de grupos pequenos, jogos de perseguição e jogos tradicionais, jogos de estafetas e jogos trazidos, criados pelos próprios alunos);</li><li>• Criar o respeito pela sua cultura e dos seus companheiros</li><li>• Contribuir para o desenvolvimento do espírito colectivo e da força de vontade;</li><li>• Cumprir com as regras;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercícios simples sem aparelhos</li><li>• Exercícios contínuos sem aparelhos</li><li>• Exercícios aos pares</li><li>• Exercícios aos pares, usando diferentes partes do corpo para puxar e empurrar o parceiro, puxar e empurrar partindo de diferentes posições iniciais</li><li>• Perseguição</li><li>• Trabalho com parceiro</li><li>• Competindo com parceiro</li><li>• Actividades de grupos</li><li>• Jogos de perseguição</li><li>• Jogos de corrida de velocidade e estafetas</li><li>• Jogos sugeridos pelos alunos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Executa exercícios segmentares (exercícios para braços, pernas e tronco) sem aparelhos (com utilização, apenas do próprio corpo, partindo de posições de pé, sentado, deitado, de joelhos, de gatas, apoio e suspensão) e suas variantes;</li><li>• Executa exercícios contínuos, sem aparelhos até 32 tempos.</li><li>• Executa exercícios de perseguição ao parceiro e vice versa;</li><li>• Participa activamente em jogos de grandes grupos ou de toda a turma;</li><li>• Participa activamente em jogos de pequenos grupos;</li><li>• Participa activamente em jogos tradicionais praticados na sua região e nas regiões vizinhas;</li><li>• Participa em jogos criados pela turma ou trazidos pelos colegas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nestes exercícios, deve-se prestar atenção à execução correcta dos movimentos, assim como na colocação dos segmentos em cada exercício;</li><li>• Uma aula deve ter entre 6 a 8 exercícios de desenvolvimento físico geral, que active todos os principais grupos musculares (pernas, abdominais, dorsais e braços)</li><li>• Aconselha-se que se comece com exercícios de braços, e depois tronco e pernas.</li><li>• Orientar que os pares sejam da mesma altura.</li></ul>	3 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Dança e jogos cantados	<ul style="list-style-type: none"><li>Identificar diferentes tipos de danças</li><li>Usar diferentes ritmos de dança</li><li>Desenvolver habilidades criativas e expressivas</li><li>Experimentar movimentos básicos de danças tradicionais da sua região e cultura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Danças do conhecimento dos alunos</li><li>Danças praticadas pela comunidade que circunda a escola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Participa activamente em danças e rodas cantadas infantis</li><li>Participa activamente em jogos cantados, e danças folclóricas e tradicionais da sua região.</li><li>Executa movimentos de dança tradicional da sua região</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>A aula pode ser orientada pelos alunos ou elemento convidado da comunidade</li><li>Nestas circunstâncias o professor aprende e coordena a actividade.</li></ul>	3 tempos

Unidade Temática: Atletismo

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Corridas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li>Consolidar a técnica de partida alta em corridas de velocidade aprendidas na 3ª classe;</li><li>Desenvolver habilidades para as corridas de velocidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Corridas livres;</li><li>Corridas após o sinal do professor;</li><li>Estafetas de corridas de velocidades;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Consolida a corrida de velocidade saindo em partida alta a uma distância de 60 metros;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Os alunos devem executar os diferentes elementos do atletismo de forma elementar.</li><li>Não é aconselhável a fragmentação destes elementos na sua leccionação.</li></ul>	3 tempos
Corrida de resistência	<ul style="list-style-type: none"><li>Consolidar as noções elementares sobre as corridas de resistência aprendidas na 3ª classe;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Corridas contínuas de curta duração;</li><li>Corridas em grupos de números reduzidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Consolida a corrida de resistência durante 10 minutos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>A colocação dos alunos é sempre atrás da linha de partida.</li><li>A partida realiza-se após um sinal sonoro ou visual.</li></ul>	3 tempos
Saltos	<ul style="list-style-type: none"><li>Melhorar a coordenação motora;</li><li>Consolidar as formas de realização do salto aprendidas na 3ª classe;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Saltos desde diferentes marcas;</li><li>Estafetas (quem salta mais longe)</li><li>Saltos com pés juntos no lugar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Salta a uma marca previamente estabelecida;</li><li>Salta o sentido e direcção indicados</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Verificar as condições do terreno para se evitar lesões.</li><li>Os saltos devem ser executados de forma individual.</li></ul>	3 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

504

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga Horária
Lançamentos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumentar a força de braço;</li><li>• Desenvolver a coordenação motora;</li><li>• Consolidar as formas de arremesso;</li><li>• Educar a honestidade, respeito pelas regras e segurança.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arremessos dos materiais e diferente situações;</li><li>• Estafetas (quem lança mais longe).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consolida arremessos em diferentes distâncias de corrida de balanço;</li><li>• Arremessa desde o lugar (sem corrida de balanço);</li><li>• Arremessa dentro de uma zona limitada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verificar os materiais;</li><li>• Olhar antes de lançar;</li><li>• Todos os alunos lançam, todos recuperam os materiais;</li><li>• O arremesso deve realizar-se sempre atrás da linha na zona marcada.</li></ul>	3
Jogos com Bola	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver habilidades e capacidades coordenativas;</li><li>• Consolidar as técnicas de passe e recepção da bola.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passes com os pés, mãos a um determinado lugar;</li><li>• Estafetas com estações de passes e recepção;</li><li>• Lançamentos de precisão.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realiza passes com os pés, mãos a um determinado lugar e em movimento;</li><li>• Realiza estafetas com estações de passes e recepção;</li><li>• Executa lançamentos de precisão.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• As condições do terreno do jogo devem ser as adequadas para se evitar lesões</li><li>• Os jogos devem ser realizados por todos os alunos.</li></ul>	4
Jogo pré- desportivo (Andebol)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preparar de forma simples os primeiros elementos técnicos do jogo de andebol;</li><li>• Desenvolver o espírito colectivo;</li><li>• Aumentar o nível de trabalho autónomo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogos de passes e recepção;</li><li>• Jogos de aplicação de passes e recepção e remates na forma simple.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maneja a bola;</li><li>• Recebe e passar a bola entre os alunos;</li><li>• Executa competições de passes e recepção.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• As condições do terreno devem ser verificadas por forma a evitar lesões</li></ul>	5



# 5<sup>a</sup> CLASSE

505





506



Programa de Educação Física - II Ciclo

Unidade Temática: Ginástica de Base

5ª CLASSE

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga Horária
Exercícios de organização e controlo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar com segurança as formaturas aprendidas nas classes anteriores (fileira, colunas, círculo, bloco e xadrez e suas variantes);</li> <li>• Manter o alinhamentos na formatura e em deslocamentos;</li> <li>• Executar as figuras aprendidas na 4ª classe;</li> <li>• Executar os movimentos de zig-zag.</li> <li>• Executar com perfeição todos os deslocamentos;</li> <li>• Estimular a auto-organização e uso da voz de comando em formaturas simples (coluna, fileira, círculo) e pequenos deslocamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaturas básicas</li> <li>• (fileira, coluna, círculo, xadrez, bloco)</li> <li>• Mudanças de formaturas</li> <li>• Alinhamentos</li> <li>• Conversões (giros)</li> <li>• Deslocamentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa a formação, deslocamento ou figura indicada com a maior prontidão possível;</li> <li>• Dá a voz de comando para formaturas e deslocamentos no lugar;</li> <li>• Executa a mudança de formatura e formação de figuras (inversão de marcha, junção e separação de colunas, movimentos nas diagonais, serpentina, zig-zag), sob as respectivas vozes de comando.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As formaturas devem ser feitas em forma de jogos dividindo a turma em grupos.</li> </ul>	2 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

808

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Exercícios sem aparelhos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consolidar os movimentos sem aparelhos aprendidos na 3ª e 4ª classes;</li><li>• Desenvolver a força e a flexibilidade geral e segmentar dos membros superiores e inferiores e tronco;</li><li>• Consolidar a execução de exercícios aos pares da 3ª e 4ª classes;</li><li>• Consolidar os jogos da 3ª e 4ª classes;</li><li>• Criar o respeito pela sua cultura e dos seus companheiros.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercícios sem aparelhos</li><li>• Exercícios aos pares</li><li>• Jogos de perseguição</li><li>• Trabalho com parceiro</li><li>• Competindo com parceiro e</li><li>• Competição em pares</li><li>• Actividades de grupos grandes</li><li>• Actividades de pequenos grupos</li><li>• corrida de velocidade e estafetas</li><li>• jogos tradicionais</li><li>• Jogos sugeridos pelos alunos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Executa exercícios segmentares (exercícios para braços, pernas e tronco) sem aparelhos (com utilização apenas do próprio corpo partindo de posições de pé, sentado, deitado, de joelhos, de gatas, apoio e suspensão) e suas variantes;</li><li>• Executa exercícios contínuos sem aparelhos até 32 tempos.</li><li>• Executa exercícios de perseguição ao parceiro e vice-versa;</li><li>• Participa activamente em jogos de grandes grupos ou de toda a turma;</li><li>• Participa activamente em jogos de pequenos grupos;</li><li>• Participa activamente em jogos tradicionais praticados na sua região e nas regiões vizinhas;</li><li>• Participa em jogos criados pela turma ou trazidos pelos colegas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nos pares deve se observar a estatura dos alunos</li></ul>	3 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

Unidade temática: Dança e Jogos Tradicionais

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Aulas
<b>Dança e Jogos tradicionais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar a técnica de execução dos diversos movimentos da 3ª e 4ª classes;</li> <li>• Usar o ritmo como elemento condutor e orientador da dança;</li> <li>• Desenvolver habilidades criativas e expressivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danças criativas</li> <li>• Todas as danças das classes anteriores</li> <li>• Jogos tradicionais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activamente em danças e rodas cantadas infantis</li> <li>• Participa activamente em jogos cantados, danças folclóricas e tradicionais da sua região.</li> <li>• Executa movimentos de dança tradicional do seu conhecimento entre turmas diversas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor modera as aulas</li> <li>• Propor danças e jogos que sejam de conhecimento dos próprios alunos e outros não conhecidos.</li> </ul>	4

Unidade Temática: Atletismo

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga Horária
<b>Corrida de Velocidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar as técnicas de corrida de velocidade aprendidas nas classes anteriores;</li> <li>• Aplicar a técnica de partida alta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corridas livres;</li> <li>• Corridas após o sinal do professor;</li> <li>• Estafetas de corridas de velocidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa a corrida de velocidade com saída em partida alta até 60 metros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve-se prestar maior atenção aos alunos que não tenham domínio deste tema</li> <li>• As corridas devem ser realizadas por sexo.</li> </ul>	3 tempos
<b>Corrida de Resistência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar as técnicas de corrida de resistência aprendidas nas classes anteriores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corridas de resistência em grupos do mesmo sexo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa a corrida de resistência até 9 minutos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As corridas devem ser realizadas por sexo;</li> <li>• Deve-se prestar maior atenção aos alunos que não tenham domínio deste tema.</li> </ul>	3 tempos
<b>Saltos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar as formas de realização do salto;</li> <li>• Desenvolver habilidades fundamentais para o salto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos no lugar e depois de uma corrida de balanço;</li> <li>• Ir aumentando a distância da corrida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica as formas de salto aprendidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os saltos devem ser realizados de forma individual.</li> </ul>	3 tempos

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga Horária
<b>Lançamentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para o desenvolvimento da coordenação motora;</li> <li>Dominar as técnicas de arremesso de bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arremessos de diferentes materiais</li> <li>Arremessos depois de uma corrida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstra domínio na realização de arremessos;</li> <li>Arremessa para uma zona determinada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deve-se apelar às seguintes medidas de segurança:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Olhar antes de lançar</li> <li>- Todos lançam, todos recuperam os materiais.</li> </ul> </li> </ul>	3 tempos
<b>Jogos desportivos Andebol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidar os elementos técnicos desta modalidade aprendidos na 4ª classe;</li> <li>Desenvolver habilidades e destrezas para a prática desta modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos de passes e recepção;</li> <li>Jogos de aplicação de passes e recepção e remates na forma simples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica os elementos técnicos de andebol em jogos;</li> <li>Consolida as formas de jogo aprendidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os jogos devem ser realizados por todos os alunos;</li> <li>Deve-se ter maior atenção às condições do terreno para se evitar lesões.</li> </ul>	5 tempos
<b>Jogo Pré-desportivo (Futebol)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparar em forma simples os primeiros elementos técnicos do jogo de futebol;</li> <li>Desenvolver o espírito colectivo;</li> <li>Aumentar o nível de trabalho autónomo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos de condução de bola, passes e recepção;</li> <li>Estafetas com aplicação destes elementos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica de forma simples os elementos técnicos do futebol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os jogos devem ser por equipas de diferentes sexos para estimular a participação de todos os alunos;</li> <li>As condições do terreno devem ser examinadas para evitar lesões.</li> </ul>	5 tempos