



Competências Específicas e Conteúdos das Áreas Curriculares

GRUPO 260 – EDUCAÇÃO FÍSICA 2º CICLO

Conteúdos	Competências específicas
<p>Jogos pré- desportivos. Jogo dos Passes Jogo da Bola ao Capitão Muro Chinês Jogo da Barra do Lenço Roldana Jogo do Mata Jogo da Corrente Humana Futebol Humano Jogo do Lixo Gira Vólei Andebol à roda do círculo</p> <p>Basquetebol Caracterização do jogo. Regras mais importantes. Gestos técnicos: Passe de Peito, Passe Picado, Passe de ombro. A recepção. Drible parado, Drible de Progressão e Drible de Protecção. Parar e Rodar. Lançamentos: Lançamento em apoio, Lançamento na passada. Acção ofensiva e defensiva. Posição Base defensiva. Posição Base ofensiva. Ressalto. Situação de jogo.</p> <p>Ginástica no Solo Rolamento à frente engrupado; Avião; Rolamento Saltado; Rolamento à frente com saída de pernas afastadas; Rolamento atrás; Rolamento atrás com saída de pernas afastadas; Pino de cabeça; Roda Ponte Deitado Dorsal;</p> <p>Ginástica de Aparelhos</p> <p style="text-align: center;"><u>Plinto</u></p> <p>Salto de Coelho; Rolamento no Plinto; Salto de Barreira; Salto entre – mãos;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com outros em tarefas e projectos comuns. • Relacionamento interpessoal e de grupo. • Promoção de estilos de vida saudável e colectiva. • Realização de actividades de forma autónoma e criativa. • Cooperação efectiva entre os alunos. • Ajudas . • Cooperar com os outros em tarefas e projectos comuns. • Tratamento da informação, a tomada de decisões e a resolução de problemas. • Relacionamento inter pessoal e de grupo. • Competências relacionadas com a utilização de diferentes formas de comunicação e de linguagem de diferentes áreas do saber. • Responsabilidade dos alunos na realização da sua própria actividade.

<p>Salto de eixo;</p> <p style="text-align: center;"><u>Minitrampolim</u></p> <p>Salto em Extensão;</p> <p>Salto Engrupado;</p> <p>Salto com Meia Pirueta;</p> <p>Salto Encarpado;</p> <p style="text-align: center;"><u>Boque</u></p> <p>Salto de Eixo;</p> <p>O Salto entre – mãos.</p> <p>Luta</p> <p style="text-align: center;">Jogos de Luta:</p> <p>Empurra as costas do parceiro;</p> <p>Puxa o companheiro para baixo;</p> <p>Empurra o ombro do opositor;</p> <p>Puxa o companheiro;</p> <p>Puxa o pescoço do parceiro;</p> <p>Empurra as costas do opositor;</p> <p>Em guarda de quatro.</p> <p style="text-align: center;">Técnicas de Luta</p> <p>No Solo:</p> <p>Dupla prisão de pernas com rotação lateral;</p> <p>Prisão do braço por dentro com rotação pela frente;</p> <p>Controlo da cabeça e do braço;</p> <p>Controlo do braço por dentro e barreira exterior com a perna;</p> <p>Em pé:</p> <p>Dupla prisão de pernas com projecção anterior;</p> <p>Dupla Prisão de braços;</p> <p>Braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço.</p> <p>Futebol</p> <p>Caracterização do jogo;</p> <p>Gestos técnicos: A recepção e o controlo da bola; a condução de bola; O passe e o remate;</p> <p>Situação de jogo.</p> <p>O ataque e a defesa.</p> <p>Enquadramento ofensivo.</p> <p>A desmarcação.</p> <p>A defesa.</p> <p>A marcação.</p> <p>O guarda-redes e a defesa da baliza.</p> <p>Voleibol</p> <p>Conhecer o objectivo do jogo.</p> <p>Conhecer e aplicar as regras principais.</p> <p>Executar os seguintes gestos técnicos: Serviço por baixo, passe a duas mãos e manchete.</p> <p>Manter a posição fundamental que me permite realizar uma acção com a bola (gesto técnico adequado).</p> <p>Utilizar em jogo 2x2 e 3x3 e os gestos técnicos.</p> <p>Adoptar uma posição correcta em relação à trajectória da bola e ao companheiro para a quem quero enviar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção de autonomia . • Clima relacional favorável ao aperfeiçoamento relacional e ao prazer. • Criatividade. • Exigência de responsabilidades. • Responsabilização dos alunos quanto à segurança pessoal e colectiva.
--	---

<p>Tentar colocar a bola fora do alcance do adversário, com o objectivo de lhe criar dificuldades e obter ponto para a minha equipa.</p> <p>Ténis de Mesa Instalações e material; Cuidados com a raqueta; Equipamento; O Jogo; Técnica: A pega na raqueta, Posição Base, Batimentos, O ponto de impacto da bola, A posição da raqueta, O movimento do braço, A rotação da bola, O Corte, O Ataque, Serviço. Regras.</p> <p>Badminton Identificar o jogo.</p> <p>Regras de jogo e sua aplicação.</p> <p>Pega da raqueta.</p> <p>Posição-base.</p> <p>Deslocamentos.</p> <p>Batimentos: Por baixo (Serviço longo e curto), Lob.</p> <p>Por cima (clear)</p> <p>Situações de jogo: 1x1; 2x2</p> <p>Atletismo</p> <p style="text-align: center;"><u>Corrida:</u></p> <p>De resistência;</p> <p>De velocidade;</p> <p>De estafetas;</p> <p>De Barreiras.</p> <p style="text-align: center;"><u>Salto:</u></p> <p>Em altura;</p> <p>Em comprimento.</p> <p style="text-align: center;"><u>Lançamento:</u></p> <p>Do Peso;</p> <p>Da bola.</p> <p>Corfebol Caracterização do jogo. Regras principais. Gestos Técnicos: Lançamento parado a duas mãos, Lançamento na passada, Lançamento de Penalidade. Passe de Peito, Passe de ombro a uma mão. A recepção. O Ressalto. O ataque e a defesa. Mono-corfebol – 2x2, 3x3 ou 4x4.</p>	
--	--

O(A) Delegado de Disciplina
