



Competências Específicas e Conteúdos das Áreas Curriculares

GRUPO 620 – EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO

Conteúdos	Competências específicas
10º Ano <ul style="list-style-type: none"> • Capacidades Motoras • Futsal – Nível Avançado • Voleibol - Nível Avançado • Basquetebol - Nível Avançado • Andebol - Nível Elementar • Ginástica (Solo) – Nível Avançado • Ginástica (Aparelhos) – Nível Elementar e Parte do Nível Avançado • Atletismo – Parte do Nível Avançado • Badminton – Nível Elementar • Ténis de Campo – Nível Elementar • Ténis de Mesa – Nível Introdutório <p>Matérias Alternativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corfebol – Nível Introdutório • Dança – Nível Elementar • Madeirabol – Introdutório • Orientação – Nível Introdutório • Râguebi/Bitoque - Nível Introdutório 	<p>Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma; - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade; - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. <ul style="list-style-type: none"> • Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
11º Ano <ul style="list-style-type: none"> • Capacidades Motoras • Futsal – Nível Avançado • Voleibol - Nível Avançado • Basquetebol - Nível Avançado • Andebol - Nível Avançado • Ginástica (Solo) – Nível Avançado • Ginástica (Aparelhos) – Nível Avançado 	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. • Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física. • Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida;

<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo – Nível Avançado • Badminton – Nível Elementar e Avançado • Ténis de Campo – Nível Elementar e Avançado • Ténis de Mesa – Nível Elementar e Avançado <p>Matérias Alternativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corfebol – Nível Elementar e Avançado • Dança – Nível Avançado • Madeirabol – Elementar e Avançado • Orientação – Elementar e Avançado • Râguebi/Bitoque -Elementar e Avançado 	<p>da Velocidade de Reacção Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano. • Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. • Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções 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. • 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 correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
<p>12º Ano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidades Motoras • Futsal – Nível Avançado • Voleibol - Nível Avançado • Basquetebol - Nível Avançado • Andebol - Nível Avançado • Ginástica (Solo) – Nível Avançado • Ginástica (Aparelhos) – Nível Avançado • Atletismo – Nível Avançado • Badminton – Nível Elementar e Avançado • Ténis de Campo – Nível Elementar e Avançado • Ténis de Mesa – Nível Elementar e Avançado <p>Matérias Alternativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corfebol – Nível Elementar e Avançado • Dança – Nível Avançado • Madeirabol – Elementar e Avançado • Orientação – Elementar e Avançado • Râguebi/Bitoque -Elementar e Avançado 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. • Realizar com oportunidade e correcção as acções 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. • Realizar com oportunidade e correcção as acções do domínio de oposição em actividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projecção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. • 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. • Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

O(A) Delegado de Disciplina