

## Composição Curricular da Educação Física no Ensino Secundário

A. Actividades físicas – actividades físicas desportivas + actividades físicas expressivas, actividades físicas de exploração da natureza e jogos tradicionais populares

B. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza)

C. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física

D. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas

Matérias / Anos	10º Ano	11º Ano	12º Ano
Andebol	Parte Elementar	Parte Avançado	Parte Avançado
Atletismo	Parte Avançado	Parte Avançado	Parte Avançado
Basquetebol	Parte Avançado	Parte Avançado	Parte Avançado
Futebol	Parte Avançado	Parte Avançado	Parte Avançado
Ginástica Acrobática	Parte Elementar	Parte Avançado	Parte Avançado
Ginástica de Aparelhos	Elementar / Parte Avançado	Parte Avançado	Parte Avançado
Ginástica de Solo	Parte Avançado	Parte Avançado	Parte Avançado
Voleibol	Parte Avançado	Parte Avançado	Parte Avançado

Anos de Escol.	Competências a adquirir
<b>10º Ano</b>	Consolidar e eventualmente completar a formação diversificada do Ensino Básico – Mantêm-se os objectivos de 9º ano
<b>11º e 12º Anos</b>	2 jogos desportivos colectivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol); Ginástica ou Atletismo; Dança e 2 Desportos Alternativos – Níveis Avançados das matérias nucleares e Introdutório, elementar e avançado das alternativas
<b>Obtenção da classificação de 10 valores</b>	<b>Actividades Físicas</b> – 3 níveis introdutórios e 3 níveis elementares (nas matérias seleccionadas) <b>Aptidão física</b> – Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física <b>Conhecimentos</b> – revela os conhecimentos definidos pelo Departamento, relativos aos objectivos do Programa do Ensino Secundário

## Jogos Desportivos Colectivos

### Futebol

#### 10º Ano - Parte do Nível Avançado

- Em situação de jogo 7x7 ou 11x11 realiza:
  - **Accões técnicas** – recepção e controlo da bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, desmarcação, marcação, pressão, interceptação e desarme
  - **Accões tácticas** – penetração, finalização, passe e corte, passes ofensivos, desmarcação, marcação, dobras, compensação, enquadramento com o guarda-redes

#### 11º/12º Anos - Nível Avançado

- Em situação de jogo 7x7 ou 11x11 realiza:
  - **Accões técnicas** – recepção e controlo da bola, remate com um e outro pé e de cabeça, condução de bola com um e outro pé, passe, drible, finta, desmarcação, marcação, pressão, interceptação e desarme
  - **Accões tácticas** – penetração, apoio ao portador da bola, desmarcação de apoio ou de ruptura, através de mudanças rápidas de ritmo e direcção da corrida, contra-ataque, utilização adequada dos três corredores de jogo, criação de situações de superioridade numérica momentânea, passe e corte, atitude defensiva, contenção, marcação HxH, apoio defensivo, defesa de zona, defesa mista, enquadramento correcto do guarda-redes

### Voleibol

#### 10º Ano - Parte do Nível Avançado

- Em situação de jogo 4x4 realiza:
  - **Accões técnicas** – serviço por baixo / por cima, manchete, passe alto de frente / de costas, remate, amorti, bloco, deslocamentos, posições ofensiva e defensiva básicas.
  - **Accões tácticas** – papel de passador, finalização (remate, passe colocado, amorti), atitude defensiva, recepção, protecção do companheiro, bloco.

#### 11º/12º Anos - Nível Avançado

- Em situação de jogo formal 6x6 realiza:
  - **Accões técnicas** – serviço por baixo / por cima, manchete para defesa alta e baixa, passe alto de frente / de costas alto / lateral / em suspensão, remate, bloco, deslocamentos, posições ofensiva e defensiva básicas, padrões globais das acções – mergulho enrolamentos.
  - **Accões tácticas** – organização colectiva defensiva em W, (4:0:2), organização colectiva ofensiva 3:1:2, colocação do serviço, posicionamento correcto do passador, remate, amorti ou passe colocado, posição de protecção do ataque, bloco, protecção do bloco.

## Andebol

### 10º Ano - Parte do Nível Avançado

- Em situação de jogo 5x5 e 7x7 realiza:
  - **Accões técnicas** – remate em suspensão / em apoio, fintas, mudanças de direcção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva, colocação defensiva, deslocamentos defensivos, desarme, marcação de controlo, marcação de vigilância.
  - **Accões tácticas** – contra-ataque, desmarcação, ocupação equilibrada do espaço de jogo (trapézio ofensivo), passes ofensivos, finalização, situação 1x1, atitude defensiva, marcação individual, enquadramento do guarda-redes.

### 11º/12º Anos - Nível Avançado

- Em situação de jogo 5x5 realiza:
  - **Accões técnicas** – remate com abertura de ângulo / em basculação / em queda / em mergulho / de anca / por baixo, penetrações sucessivas, cruzamentos, bloqueios, entradas, ecrãs, deslocamentos ofensivos / defensivos (laterais, frontais e de recuo), troca de adversários, troca de posições (deslizamento), bolco, ajuda / dobra, contra-bloqueio.
  - **Accões tácticas** – desmarcação, passes ofensivos, progressão, finalização, circulação da bola, fixar o adversário, atacar espaço entre dois opositores, cruzamento, aproveitamento do bloqueio para prender o seu defesa directo, penetrações sucessivas, entradas, jogador pivô (desenquadramento do seu defesa através de fintas e rotações, bloqueios), ecrã, posição defensiva básica, ocupação racional do campo, na defesa do jogador com bola, afasta-o da zona frontal à baliza, cortar linhas de passe e intercepção da bola, defesa à zona 5:1 aberta, bloco, trocas de marcação ou de posição, contra-bloqueio. Como guarda-redes – enquadramento com a bola e com a baliza, contra-ataque.

## Basquetebol

### 10º Ano - Parte do Nível Avançado

- Em situação de jogo 5x5 realiza:
  - **Accões técnicas** – drible, passe-recepção, lançamento, ressalto, fintas, enquadramento ofensivo, posição básica defensiva, enquadramento defensivo, deslizamento, sobremarcação.
  - **Accões tácticas** – enquadramento defensivo e ofensivo, desmarcação, abrir linhas de passe, ocupação racional do espaço, contra-ataque, posição de tripla ameaça, passe e corte, situações de 3x2 ou 2x1, cinco aberto, aclaramento, fixação do adversário, fintas ressalto, posição defensiva básica, marcação individual, entreajuda defensiva.

### 11º/12º Anos - Nível Avançado

- Em situação de jogo 5x5 realiza:
  - **Accões técnicas** – drible, passe-recepção, lançamento, ressalto, bloqueios directo e indirecto, desfazer do bloqueio e aproveitamento do bloqueio, fintas, sobremarcação, enquadramento, desvio, pressão, defesa do bloqueio, bloqueio defensivo.
  - **Accões tácticas** – desmarcação, abertura de linhas de passe ofensivas, ocupação racional do espaço, passes ofensivos, passe e corte, posição de tripla ameaça, situações de 3x2 ou 2x1, ataque em cinco aberto, bloqueio directo e indirecto, aclaramento, corte à sobremarcação, corte nas costas do defensor (porta-atrás), ressalto ofensivo e defensivo, posição defensiva básica, defesa HxH, marcação ao portador da bola, sobremarcação, triangulo defensivo ao atacante não portador da bola, defesa ao bloqueio.

## Desportos individuais

### Ginástica - 10º Ano - Parte do Nível Avançado

- **Ginástica de solo em sequência com as seguintes habilidades:** rodada, rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido, posição de equilíbrio (avião, bandeira), posição de flexibilidade (espargata, ponte), posições de força (posição angular), saltos, voltas e afundos.
- **Em exercício critério:** roda a um braço, salto de mãos à frente
- **Ginástica de aparelhos:**
  - **Plinto:** salto entre-mãos, roda
  - **Mini-trampolim:** salto em extensão / vela, salto engrupada, pirueta vertical, carpa de membros afastados e unidos. Todos os saltos anteriores com saída dorsal, precedidos de 2/3 saltos de impulsão vertical sobre minitrampolim em saída dorsal, ¾ de mortal à frente engrupado e encarpado, ¼ de mortal à retaguarda.
- **Ginástica Acrobática:**
  - **Pares**  
**Coreografia musicada** (sem exceder os dois minutos) realizando as seguintes habilidades: afundos, piruetas, rolamentos, passo-trocacasso, tesouras (saltos), posições de equilíbrio. Com o base em posição de deitado dorsal com os membros inferiores em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa a prancha facial (com pega frontal). O base de pé com joelhos flectidos suporta o volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. Com o base em pé, o volante realiza equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna).
  - **Trios**  
**Situação de exercício:** o base em pé suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, apoia o base, colocando os pés na sua bacia.
    - O base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para eles). Por sua vez, o volante apoia o outro base, que executa o pino.

### **Ginástica - 11º e 12º Anos - Nível Avançado**

- **Ginástica de solo em sequência com as seguintes habilidades:** Rolamento à frente com membros superiores unidos/afastados e estendidos, rolamento à frente saltado, rolamento à retaguarda, pino de braços, roda, rodada, rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido, roda a um braço, salto de mãos de frente, flic-flac à retaguarda, mortal engrupado à retaguarda, salto de cabeça, mortal à frente engrupado, posição de equilíbrio (avião, bandeira), posição de flexibilidade (espargata, ponte), posições de força (posição angular), saltos, voltas, afundos.
- **Em exercício critério:** pino de braços com impulsão simultânea dos dois membros inferiores, pino olímpico, roda sem mãos.
- **Ginástica de aparelhos:**
  - **Plinto:** salto entre-mãos (plinto longitudinal), roda(plinto longitudinal), passagem por pino (plinto transversal).
  - **Mini-trampolim:** mortal à frente engrupado, barani engrupado, mortal engrupado à retaguarda.
- **Ginástica Acrobática:**
  - **Pares**

**Coreografia musicada** Combinando afundos, piruetas, rolamentos, passo-trocacasso, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas à sua escolha, com os seguintes elementos técnicos: base em posição de deitado dorsal, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base; base em posição de deitado dorsal, o volante apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, através da projecção da bacia para a frente e extensão dos membros superiores e do tronco, realizando um equilíbrio nas suas coxas; base em pé, o volante realiza equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna); base com um joelho no solo e a outra perna flectida, o volante executa um pino na coxa do base; base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços; base em posição de deitado dorsal, o volante efectua um salto de mãos (com apoio nos joelhos do base).
  - **Trios**

**Situação de exercício:** dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases; dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e flectidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases; base em pé suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas (de frente para ele), este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, apoia o base colocando os pés na sua bacia.

Dois bases com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial, após impulso dos bases, o volante efectua um voo com meia-volta.

## Atletismo

### 10º Ano – Parte do Nível Avançado

- **Corridas:**
  - Efectua corrida de estafetas de 4x60m, 4x80m, 4x100m;
  - Efectua corrida de barreiras (50 a 100m)
- **Saltos:**
  - Salto em comprimento
  - Triplo salto
  - Salto em altura (Fosbury Flop)
- **Lançamentos**
  - Lançamento o peso de 3kg/4kg,
  - Lançamento do dardo
  - Lançamento do disco
  - Lançamento do martelo

## Desportos de confrontação directa

### Badminton

#### 10º - Parte Elementar (11º e 12º - modalidade alternativa)

- Em situação de jogo de singulares, **desloca-se e posiciona-se correctamente**, para devolver o volante, utilizando os seguintes tipos de batimentos:
  - serviço, curto e comprido,
  - clear,
  - lob,
  - amorti,
  - drive.
- Em situação de exercício, **remata** na sequência do serviço alto do companheiro.

### Ténis

#### 10º - Parte Elementar (11º e 12º - modalidade alternativa)

- Em situação de jogo realiza as acções técnico-táticas:
  - Serviço por cima
  - Posicionamento para bater a bola do lado direito ou esquerdo
  - Devolução de bolas com trajectórias altas (smash),
  - Enquadramento no campo

## Actividades Físicas Expressivas

### Dança

#### 10º Ano - Nível Elementar

- **Exercícios individuais, a pares ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, realizar:**
  - Sequências de saltos no mesmo lugar, variando os apoios (2/2, 1/2, 2/1, 1/1);
  - Sequências de voltas, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta), sequências de passos nas acções características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses.
- **Exploração do movimento em grupo**, com ambiente musical adequado, combinar as habilidades referidas, seguindo a evolução do grupo em linhas rectas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas).
- **Exploração do movimento em pares e trios**, de acordo com temas e ambiente musical escolhidos por si: movimentar-se livremente, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s). Seguir a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as mesmas acções com qualidades de movimento idênticas e realizando as acções inversas e contrárias e/ou com qualidades de movimento antagónicas (contração/relaxamento; extensão/flexão; salto/queda, etc.)

#### 11º e 12º Anos - Nível Avançado

- **Coreografia ou recolha de uma dança, integrando os seguintes elementos:**
  - Tema;
  - Acompanhamento musical;
  - Nome dos intérpretes;
  - Cenário pretendido;
  - Guarda-roupa;
  - Design espacial;
  - Principais habilidades a utilizar (movimentos locomotores e não locomotores), ainda que de forma rudimentar;
  - Plano de concretização do projecto e respectiva calendarização.
- **Composição e/ou participação numa coreografia com as seguintes exigências:**
  - Interpretação respeitando as ideias do autor;
  - Realização correcta e esteticamente rica das habilidades aprendidas e incluídas na composição;
  - Capacidade de comunicação e projecção artística.
- **Composição e apresentação de uma pequena composição (4 a 5 minutos), respeitando os seguintes critérios de apreciação:**
  - Originalidade do tema e das formas encontradas para o desenvolver;
  - Unidade e coerência temáticas;
  - Fluidez e qualidade dos movimentos;
  - Grau de elaboração (sensibilidade aos problemas tratados, número de detalhes, variedade dos elementos, estruturação espacial e harmonia de todos os elementos da composição: música, intérpretes, coreografia, tema, roupa, etc.)

## Aptidão Física

### 10º, 11º e 12º Anos

- **Resistência**

- Realizar, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidade ou acções motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa noutras situações: sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

- **Força**

- Realizar com correcção, em circuitos de treino ou de exercitação simples, acções motoras, vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contracção muscular (com volume e intensidade definidas pelo professor).

- Realizar 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**

- Reagir rapidamente a um sinal conhecido iniciando acções motoras previstas, globais ou localizadas.

- Reagir rapidamente e com eficácia, iniciando acções motoras globais ou localizadas,, em situação de selecção, combinação ou correcção de resposta.

- Realizar acções motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.

- Realizar acções motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos.

Realizar acções motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia.

- Realizar acções motoras globais de curta duração (até 45'') com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

- **Flexibilidade**

- Realizar acções motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular (contribuindo para a qualidade de execução dessas acções)

- **Destreza Geral**

- Realizar movimentos de deslocamento no espaço, associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.

## **Desporto como componente da saúde**

### **(Competências de Conhecimento)**

#### **10º Ano**

- Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da actividade física na actualidade e ao longo dos tempos:
  - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
  - Reconhecendo a diversidade e a variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam;
  - Distinguindo desporto e educação física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.

#### **11º e 12º Anos**

- Compreende, traduzindo em linguagem própria, o papel das actividades físicas na evolução do Homem e da sociedade, reconhecendo a sua importância no domínio da educação, do trabalho e do lazer.
- Reconhece o desporto como um fenómeno social de grande importância:
  - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
  - Considerando as profissões que lhe estão associadas e comparando-o com outras manifestações culturais;
  - Analisando contextos e objectivos das grandes manifestações desportivas, de entre as quais os Jogos Olímpicos;
  - Identificando as principais instituições desportivas (associações, clubes, federações, comités olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimento desportivo.
- Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas actividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:
  - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;
  - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;
  - A violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;
  - A corrupção versus a verdade desportiva.

## **Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física**

### **(Competências de Conhecimento)**

#### **10º Ano**

- Relaciona aptidão física e saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável.
- Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras.
- 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.
- Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas.
- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada.

#### **11º e 12º Anos**

- Analisa criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.
- Identifica o tipo de actividades (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.
- Conhece e aplica em todas as situações as principais orientações metodológicas do treino das capacidades motoras mais directamente relacionadas com a saúde, evitando erros que comprometam a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física.