

Escola E.B.2,3 Prof. Carlos Teixeira Fafe



Educação Física
2011/2012

Introdução

O presente documento é um extrato do **Plano Organizacional Estratégico e Orientador** elaborado pelos professores de Educação Física do 2º e 3º ciclo em exercício na Escola Professor Carlos Teixeira, para desenvolver no ano letivo de 2011/2012.

A prática do exercício físico regular melhora a saúde física e psíquica e pode contribuir positivamente para o processo de ensino - aprendizagem.

A Educação Física aparece no contexto escolar revestida de uma importância fundamental para os alunos, importância que se irá verificar, a curto ,médio e longo prazo, na sua formação como adultos saudáveis.

Esta área não aparece como uma disciplina estanque e isolada, pelo contrário ela contribui para uma constante troca de experiências com todas as outras disciplinas integrantes do currículo escolar do Ensino Básico.

O contexto em que se situa uma aula de Educação Física é diferente de todas as outras disciplinas, tanto em termos de espaços, como de materiais, estratégias, etc., permitindo reações igualmente diferentes aos alunos que as praticam.

A Educação Física, em conjugação com as restantes áreas do currículo, contribui para o desenvolvimento global dos alunos e, em particular, na aquisição de destrezas motoras, hábitos e atitudes indispensáveis para uma vida ativa e participada.

Assim, com um equilíbrio entre as atividades intelectuais e físicas na vida escolar, com o encorajamento à prática do desporto, contribuímos para que a escola corresponda às expectativas e necessidades dos nossos alunos.

Introdução	1
REGULAMENTO INTERNO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FISICA	3
Competências Transversais	5
Competências Essenciais	6
Parâmetros de Avaliação	8
Articulação Interdisciplinar	9
Perfil do Aluno	10
Plano Anual – 5ºAno	Erro! Marcador não definido.
Plano Anual – 5ºAno	12
Plano Anual –6ºAno	15
Plano Anual – 7ºAno	18
Plano Anual – 8ºAno	21
Plano Anual – 9ºAno	24

REGULAMENTO INTERNO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

“Sem um ambiente de serenidade, disciplina e organização não é possível tirar o máximo de rendimento da aprendizagem constante que se pretende nas aulas de Educação Física. Para isso, os Professores estão interessados em criar desde o início do ano as condições mais agradáveis e salutareis nas aulas.”

UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

a) As aulas de Educação Física devem funcionar nas instalações escolares destinadas para a prática desportiva, nomeadamente:

- No pavilhão Gimno-desportivo;
- No espaço Exterior 1, constituído por 2 campos de basquetebol e 1 campo de Andebol/Futebol;
- No espaço Exterior 2, constituído por 1 pista de atletismo, 2 caixas de saltos e 2 campos de Voleibol.

Em casos excepcionais poderão funcionar em salas de aula consoante as condições climatéricas e/ou outras circunstâncias. Nestes casos o professor deve requisitar a sala de aula, com antecedência, junto do Conselho Executivo;

b) Em todos os casos de simultaneidade na utilização das instalações durante o ano letivo, a prioridade é a seguinte:

- 1º-Aulas de Educação Física;
- 2º-Clube de Desporto Escolar;
- 3º-Torneios Internos.

c) Os alunos só poderão entrar nas instalações acompanhados ou autorizados pelo seu professor, tendo que no primeiro tempo, antes de entrarem nos balneários, ser informados da presença do professor na Escola.

d) Os alunos são corresponsáveis pela boa conservação das instalações e de todo o material gimno-desportivo.

II – OS ALUNOS

a) Após o toque, os alunos têm 5 minutos para estarem devidamente equipados e preparados para o início da aula;

b) Não é permitida a entrada de alunos dentro da arrecadação de material sem a presença do professor ou do auxiliar da ação educativa;

c) Só é permitida a entrada nas instalações aos alunos que estejam devidamente equipados, no caso dos alunos dispensados estes deverão estar munidos de sapatilhas, salvo se o professor decidir o contrário;

d) Sempre que o aluno entre nas instalações deverá ter as sapatilhas convenientemente limpas;

e) Não é permitido entrar nas instalações desportivas a comer, beber, ou mastigar pastilhas elásticas;

f) Todos os alunos devem recolher aos balneários, logo que o Professor dê a aula por terminada;

g) As aulas de um bloco de 90 minutos deverão contemplar dez minutos finais para o banho enquanto que as aulas de um bloco de 45 minutos o banho poderá ter um caráter facultativo por iniciativa dos Professores;

h) Seja a que pretexto for, os alunos em aula de Educação Física, não devem perturbar as turmas em sala de aula;

i) Os delegados de turma são responsáveis pelo bom ambiente nos balneários;

j) O delegado de turma ou outro aluno eleito para a recolha dos valores, no início da aula, deverá recolher todos os valores referentes aos seus colegas de turma, em saco apropriado e verificar se todos estão em condições de iniciar a aula.

III – O EQUIPAMENTO

a) O equipamento obrigatório consta de:

- Sapatilhas (sendo de uso exclusivo nas aulas de Educação Física);
- Meias;
- Calções ou fato de treino;
- t-shirt, camisola ou casaco de fato de treino;
- Roupa interior lavada para depois do banho;
- Chinelos;
- Champô e/ou sabonete;
- Toalha.

IV – DISPENSAS

a) Dispensas por atestado médico: os alunos impossibilitados da componente prática da disciplina, deverão dirigir-se ao Diretor de Turma com o fim de participar e atualizar a sua situação. São obrigados a permanecer na aula com sapatilhas e a colaborar com o professor quando solicitados, sendo avaliados teoricamente.

b) Dispensas pontuais: estas só se verificarão devidamente justificadas por escrito e assinadas pelo Encarregado de Educação e em casos de absoluta impossibilidade física, sendo ajuizadas pelo Professor.

V – FALTAS

a) No momento da chamada, o (s) aluno (s) ausente (s) terão a respetiva falta de presença.

VI – ACESSÓRIOS

a) Todos e quaisquer acessórios e/ou objetos de valor (fios, pulseiras, brincos, anéis, relógios, telemóveis...), deverão ser retirados para a realização da aula, e guardados num saco pelo delegado de turma ou outro aluno.

Competências Transversais

As competências em Educação Física adquirem-se pela prática de atividade física qualitativa e quantitativamente adequada às possibilidades e necessidades de cada aluno, em situações que promovam o seu desenvolvimento, isto é, situações em que o esforço físico, a descoberta e o desafio pessoal e coletivo sejam uma constante.

Assim sendo, temos como competências transversais da disciplina de Educação Física para o ano letivo 2008/2009.

- ⇒ Incentivar a participação dos alunos em atividades e aprendizagens de acordo com regras estabelecidas;
- ⇒ Promover uma atitude de empenho, perseverança, esforço e autodisciplina;
- ⇒ Desenvolver a autonomia e responsabilidade dos alunos na realização e regulação da sua própria atividade;
- ⇒ Cumprir as regras de funcionamento e segurança em espaços próprios, respeitando as normas para preservação do equilíbrio ecológico;
- ⇒ Apelar a uma participação ativa em todas as situações de aula;
- ⇒ Desenvolver as competências relacionadas com o tratamento de informação e resolução de problemas;
- ⇒ Motivar o relacionamento interpessoal e de grupo para a promoção de autonomia e da responsabilidade;
- ⇒ Utilizar diferentes formas de comunicação verbal e não verbal;
- ⇒ Contribuir para a educação e promoção da saúde e para a elevação da aptidão física;
- ⇒ Realizar atividades em grupo que levem a otimizar a educação para a cidadania.

As competências mencionadas são desenvolvidas desde que haja atividade física pedagogicamente orientada, uma vez que as exigências para o seu desenvolvimento são intrínsecas às próprias atividades físicas.

Competências Essenciais

As competências essenciais na área da Educação Física, que se apresentam no quadro seguinte, traduzem os objetivos a atingir em Educação Física no ano letivo 2010/2011.

⇒ Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência Geral 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 Direcionada;

⇒ Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física;

⇒ 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:

- 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;

- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.

⇒ Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

⇒ 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;

⇒ Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras;

⇒ Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo e aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

⇒ Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;

⇒ 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;

⇒ Interpretar seqüências 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;

⇒ Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de 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.

Parâmetros de Avaliação

1. Domínio Sócio-Afetivo;
2. Domínio Psicomotor;
3. Domínio Cognitivo.

ASPETOS A OBSERVAR:

1. Domínio Sócio - Afetivo - 40%

- a. O aluno apresenta-se equipado e preparado para começar a aula no tempo determinado pelos professores;
- b. A presença nas aulas sem as efetuar e sem apresentar justificação médica, ou outra relevante para tal, assim como a ausência de material será considerada falta de material, esta será registada pelo professor e se assim achar necessário deverá contactar o Diretor de Turma para o colocar ao corrente da situação;
- c. Os alunos com atestado médico devem ser sujeitos a avaliação teórica: testes escritos, relatórios das aulas, ou outros processos achados convenientes pelo respetivo professor;
- d. O aluno demonstra interesse em aprender, participando em todas as atividades propostas;
- e. O aluno é autónomo e revela sentido de responsabilidade;
- f. O aluno respeita opiniões diferentes, é solidário e coopera com todos os elementos do grupo turma;
- g. O aluno respeita os princípios da ética desportiva;
- h. O aluno respeita as diretrizes do professor.

2. Domínio Psicomotor - 50%

- a. O aluno atingiu os objetivos definidos no projeto curricular da turma;
- b. O aluno conhece e aplica na prática os regulamentos técnico - táticos das modalidades desportivas abordadas.

3. Domínio Cognitivo - 10%

- a. O aluno conhece os regulamentos técnico - táticos das modalidades desportivas abordadas .

Articulação Interdisciplinar

Temas / Conteúdos	Propostas de Articulação Interdisciplinar
<p><u>Princípios higiénicos</u></p> <p>Regras de segurança</p> <p><u>O corpo humano e o seu funcionamento</u></p>	<p>* Ed. Visual e Tecnológica / Língua Portuguesa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Produtos de comunicação (cartazes) * Formação Cívica - Princípios e regras de higiene
<p><u>Atitudes no desporto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeito pelos outros - Cooperação 	<p>Estes são conteúdos no domínio das atitudes, caracterizados pela sua transversalidade, pelo que são possíveis articulações em todas as disciplinas.</p>
<p><u>Desportos Coletivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras - Técnicas principais <p><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulamentos - Técnicas das modalidades <p><u>Luta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulamento - Técnicas básicas - <p><u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimentos - Exercícios básicos <p><u>Dança</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sequências - Coreografias individuais - Coreografias coletivas <p><u>Jogos Tradicionais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas 	<ul style="list-style-type: none"> * Ed. Visual e Tecnológica - Maquetas * Ed. Musical - Coreografias * Inglês - Vocabulário relacionado com jogos, desporto e outras atividades físicas. * Língua Portuguesa - Expressão escrita: o relato, a notícia, ...
<p><u>Exploração da Natureza</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> * História e Geografia de Portugal - Conceitos de localização espacial e sua representação (rosa dos ventos, escala, legenda) e sinais de mapas. * Ciências da Natureza - Tipos de solos

Perfil do Aluno

Domínio	Nível	1	2	3	4	5	%
Cognitivo (conhecimentos)	O aluno: Conhece a história e a evolução das modalidades; Conhece o regulamento das modalidades; Compreende a mecânica e a dinâmica dos exercícios; Conhece, aplica e identifica os elementos técnico-táticos abordados; Desenvolve a capacidade de resposta.	Não consegue compreender	Com muita dificuldade	Com alguma dificuldade	Com facilidade	Sem qualquer dificuldade	20
Psicomotor (capacidades e aptidões)	Conteúdo: Capacidades coordenativas e condicionais das modalidades; Elementos técnicos fundamentais: Reação segundo um comportamento tático; Diferentes técnicas/regras em situação de competição.	Não evoluiu Não executa	Evoluiu muito pouco Dificuldades na execução	Evoluiu pouco Executa com algumas falhas	Evoluiu Executa com falhas ocasionais	Evoluiu bastante Executa corretamente	50
Sócio-afetivo (atitudes e valores)	O aluno deve: Desenvolver o espírito de grupo; Desenvolver a noção de entreadjuada e comunicação; Promover o interesse pela aprendizagem; Promover as relações sócio-afetivas e interpessoais; Estimular a noção de desafio e competição; Superar adversidades; Distinguir violência/comportamento antidesportivo de agressividade; Desenvolver o "fair-play"; Cooperar com os colegas admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as suas opções ou falhas; Controlar as emoções; Respeitar as decisões do professor.	Não evoluiu	Evoluiu muito pouco	Evoluiu pouco	Evoluiu	Evoluiu bastante	30

Alunos com atestado médico


Domínio	Nível	1	2	3	4	5	%
Cognitivo (conhecimentos)	O aluno deve: Conhecer a história e a evolução das modalidades; Conhecer o regulamento das modalidades; Compreender a mecânica e a dinâmica dos exercícios; Conhecer, aplicar e identificar os elementos técnico-táticos abordados; Desenvolver a capacidade de resposta.	Não consegue compreender	Com muita dificuldade	Com alguma dificuldade	Com facilidade	Sem qualquer dificuldade	50
Sócio-afetivo (atitudes e valores)	O aluno deve: Desenvolver o espírito de grupo; Desenvolver a noção de entreajuda e comunicação; Promover o interesse pela aprendizagem; Promover as relações sócio-afetivas e interpessoais; Estimular a noção de desafio e competição; Superar adversidades; Distinguir violência/comportamento antidesportivo de agressividade; Desenvolver o "fair-play"; Cooperar com os colegas admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as suas opções ou falhas; Controlar as emoções; Respeitar as decisões do professor.	Não evoluiu	Evoluiu muito pouco	Evoluiu pouco	Evoluiu	Evoluiu bastante	50

Observações: Para operacionalizar os critérios de avaliação cognitiva, os professores utilizarão relatórios das aulas, trabalhos de investigação, e ficha de leitura

Plano Anual – 5ºAno

5º Ano

1º Período	
12 de setembro a 16 de dezembro	Horas
+/- 14 Semanas	+/- 42

	Testes de Condição Física (diagnóstico)	5 H.
	Jogos Pré-Desportivos	16H.
	Atletismo:	
	Resistência	6 H.
	Velocidade	5 H.
	Salto em Altura	5 H.
	Lançamentos	2 H.
	Total	18H.
	Apresentação/Avaliação	3 H.

5º Ano

<i>2º Período</i>	
3 de janeiro a 23 de março	Horas
+/- 11 Semanas	+/- 33



Atletismo:

Barreiras

3H.

Total

3H.



Futebol

15H.



Ginástica:

Solo

6H.

Aparelhos

6H.

Total

12H.







Projeto Curricular de Turma / Avaliação

3 H.

5º Ano

<i>3º Período</i>	
10 de abril a 15 de junho	Horas
+/- 09 Semanas	+/- 27

	Atletismo (Salto em comprimento)	5 H.
	Voleibol	13H.
	Jogos Interturmas	3 H.
	Projeto Curricular de Turma /Avaliação	3 H.

Plano Anual –6ºAno

6º Ano

1º Período	
12 de setembro a 16 de dezembro	Horas
+/- 14 Semanas	+/- 42

	Testes de Condição Física (diagnóstico)	3 H.
	Andebol	12H.
	Atletismo (Resistência)	6 H.
	Ginástica:	
	Solo	6 H.
	Aparelhos	6 H.
	Basquetebol (Iniciação)	6H.
	Apresentação/Avaliação	3 H.
	Total	42H.

6º Ano

<i>2º Período</i>	
3 de janeiro a 23 de março	Horas
+/- 11 Semanas	+/- 33



Atletismo:

Velocidade	3 H.
Salto em Altura	4 H.
Lançamentos	3H.
Estafetas	3 H.



Futebol **12H.**



Basquetebol **6H.**







Projeto Curricular de Turma/Avaliação **2 H.**

Total **33 H.**

6º Ano



3º Período	
10 de abril a 08 de junho	Horas
+/- 8 Semanas	+/- 24

	Atletismo:	
	Salto em Comprimento	6H.
	Voleibol	12H.
	Jogos Interturmas	3 H.
	Projeto Curricular de Turma/Avaliação	3 H.
	Total	24 H

Plano Anual – 7ºAno

7º Ano

1º Período	
12de setembro a 16 de dezembro	Horas
+/- 14 Semanas	+/- 42

	Andebol	16 H
	Atletismo:	
	Resistência Aeróbia	7 H
	Salto em comprimento	3 H
	Total:	10 H
	Basquetebol (Iniciação)	16 H

7º Ano

<i>2º Período</i>	
3 de janeiro a 23 de março	Horas
+/- 11 Semanas	+/- 33



Atletismo:

Lançamento do peso **3 H**

Barreiras **3 H**



Futebol **11 H**



Ginástica:



Solo **9 H**

Aparelhos **7 H**

Total **16 H**

7º Ano




<i>3º Período</i>	
10 de abril a 15 de junho	Horas
+/- 9 Semanas	+/- 27

	Voleibol	15 H
	Atletismo:	
	Velocidade	4 H
	Estafetas	4 H
	Salto em Altura	4H
		12 H
	Total	

Plano Anual – 8ºAno

8º Ano

<i>1º Período</i>	
12 de setembro a 16 de dezembro	Horas
+/- 14 Semanas	+/- 42

	Andebol	16 H
	Atletismo	
	Resistência	7 H
	Salto em Comprimento	3 H
	Basquetebol	16 H

8º Ano

<i>2º Período</i>	
3 de janeiro a 23 de março	Horas
+/- 11 Semanas	+/- 33



Atletismo:

Lançamento do peso

3 H



Futebol

11 H



Ginástica:

Solo

10 H

Aparelhos

9 H

Total

19 H

8º Ano

<i>3º Período</i>	
10 de abril a 15 de junho	Horas
+/- 9 Semanas	+/- 27



Voleibol

15 H



Atletismo:

Velocidade

3 H

Estafetas

3 H

Barreiras

3 H

Salto em Altura

3 H




Total

12 H

Plano Anual – 9ºAno

9º Ano

1º Período	
12 de setembro a 16 de dezembro	Horas
+/- 14 Semanas	+/- 42

	Andebol	16 H
	Atletismo:	
	Resistência Aeróbia	7 H
	Salto em comprimento	3 H
	Total:	10 H
	Basquetebol (Iniciação)	16 H

9º Ano

<i>2º Período</i>	
3 de janeiro a 23 de março	Horas
+/- 11 Semanas	+/- 33



Atletismo:

Lançamento do peso **3 H**



Futebol **11 H**



Ginástica:

Solo **10 H**

Aparelhos **9 H**

Total **19 H**

9º Ano

<i>3º Período</i>	
10 de abril a 08 de junho	Horas
+/- 8 Semanas	+/- 24

 **Voleibol** **12 H**

 **Atletismo:**

Velocidade **3 H**

Estafetas **3 H**

Barreiras **3 H**

Salto em Altura **3 H**

Total **12 H**