

## EDUCAÇÃO FÍSICA – CONTEÚDOS

Nº do módulo	Designação
11	Jogos Desportivos Coletivos III
12	Dança III
13	Outras Atividades Físicas Desportivas II - Ténis
14	Ginástica III - Acrobática
15	Atividade Física / Contextos e Saúde III
16	Aptidão Física*

\* O módulo deverá desenvolver-se ao longo dos três anos do curso.

### **MÓDULO Nº11 - Jogos Desportivos Coletivos III (Futsal)**

Nível Elementar . O aluno:

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de golos; c) bola fora e lançamento pela linha lateral; d) canto e pontapé de canto; e) principais faltas e incorreções e f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.
- Em *situação de jogo 5x5*:
  - Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:
    - Remata, se tem a baliza ao seu alcance.
    - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.
    - Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.
  - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe.
- E, na direção da baliza e/ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque:
  - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.
  - Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.
  - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.

6. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as acções: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.

## **MÓDULO Nº12 – Dança III (Rumba Quadrada)**

### Nível Elementar – O aluno:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.
3. Nas Danças Latino-Americanas/não progressivas – Rumba Quadrada, em situação de dança a pares:
  - 3.1. Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “Posição Fechada sem contacto” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”;
  - 3.2. Realiza sequências de passos/figuras utilizando princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de “Posição de Promenade Aberta” e de “Posição de Contra Promenade Aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a volta do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de “seguidor” (sem se antecipar às acções do outro);
  - 3.3. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças:
    - 3.3.1. A RUMBA QUADRADA: em Posições Abertas e “Posição Fechada sem contacto”:
      - Realiza, com as qualidades referidas anteriormente, Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de volta para a esquerda ao longo da figura;
      - Realiza Passos progressivos em “Posição Fechada sem contacto” em frente sem volta ou virando até  $\frac{1}{2}$  volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás;
      - Realiza Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D”, mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino realiza uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda, ajustando as posições relativas com o par;
      - Realiza Volta Circular em “Posição Aberta pega E-D”, executando o elemento masculino passo básico a virar  $\frac{1}{4}$  de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente  $\frac{3}{4}$  de volta para a direita, ajustando as posições relativas com o par;
      - Realiza Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir: a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E” e finalizando em a “Posição Aberta frente a frente pega D-E”, ajustando as posições relativas com o par;
      - Realiza Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando reajustando a posição frontal com o par;

## **MÓDULO Nº13 - Outras Atividades Físicas Desportivas II (Ténis)**

*O aluno:*

- 1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.
- 2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
- 3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo e b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) *Net-ball* e e) sistema de pontuação, adequando as suas acções a esse conhecimento.
- 4 - Em situação de *jogo de ténis*:
  - 4.1 - Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.
  - 4.2 - Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima (pequeno efeito da bola para a frente), colocando a bola ao longo da linha ou cruzada, de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua Acção.
  - 4.3 - Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (vólei) avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros.
  - 4.4 - Na devolução de bolas com trajetórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão (*smash*), após enquadramento lateral (em relação à rede).
  - 4.5 - Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.

## **MÓDULO Nº14 – Ginástica III (Acrobática)**

Nível Introdução - *O aluno:*

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:
  - 4.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.

- 4.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
- 4.3. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
- 4.4. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.
- 4.5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
  - 5.1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.
  - 5.2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.
  - 5.3. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
  - 5.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.

## **MÓDULO Nº15 – Atividade Física / Contextos e Saúde III**

*O aluno*

6. Identifica o tipo de atividade (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.
7. Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades 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) vs espírito desportivo;
  - A corrupção vs verdade desportiva.

## MÓDULO N°16 – Aptidão Física

### RESISTÊNCIA

1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, em percursos de habilidades, ou noutras situações:

1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

Corrida numa direção e na oposta (Vaivém), percorrendo de cada vez uma distância de 20 m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).

### FORÇA

2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidos pelo professor:

2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.

Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

Lançamento de uma bola medicinal de 3/4 kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

O maior número de flexões/extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas estendidos, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

O maior número possível (até aos 75) de flexões do tronco (até ao limite definido), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140°), com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.

### VELOCIDADE

3. O aluno, nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:

3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido, iniciando ações motoras previstas, globais ou localizadas.

3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.

3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.

3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos.

3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia.

3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

#### **FLEXIBILIDADE**

*4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):*

4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.

Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat-and-reach), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1", alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF).

Mantém durante alguns segundos uma e outra das pernas, em extensão completa, a um plano mais alto que a bacia, apoiando o pé no espaldar ou num companheiro.

Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço.

Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coccígea do solo a uma distância definida.

#### **DESTREZA**

5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.