



Programa de Educação Física

1ª Classe

Apresentação

Os programas escolares constituem a componente fundamental dum currículo. Eles são desenvolvidos tendo em conta as condições da comunidade escolar e da comunidade envolvente, para o sucesso escolar educativo.

Estes aspectos são relevantes tanto pela diversidade cultural e das condições em que funciona a escola (recursos materiais e humanos – nível de desenvolvimento dos Alunos etc.), como pela necessidade de diminuir as altas taxas de insucesso escolar e promover o sucesso educativo, tão necessário para o desenvolvimento do País.

A utilização deste programa deve facilitar a comunicação entre o Professor e o Aluno, proporcionando assim conhecimentos sólidos e eficazes.

O programa integra informações sobre conteúdos programáticos seleccionados do ensino de Educação Física, assim como conteúdos sobre a avaliação das aprendizagens na disciplina, e algumas sugestões metodológicas.

A Educação Física, sendo parte primordial da formação do homem na sociedade é um valioso veículo de desenvolvimento que se manifesta através de um conjunto de valores formativos e educativos. A prática sistemática e organizada da actividade física escolar assenta nos seus princípios e nos conhecimentos da pedagogia, das técnicas da Educação Física e do Desporto.

As habilidades motoras básicas, aparecem de forma progressiva na criança durante as diferentes fases do processo de desenvolvimento. A partir do nascimento, vão surgindo de forma ordenada e progressiva, toda uma série de manifestações, que paulatinamente irão aperfeiçoando-se e adaptando-se às exigências da vida.

As aulas de educação física no ensino primário (6ª classe) desenvolvem-se durante três trimestres do respectivo ano lectivo, em duas sessões semanais de 45 minutos cada alternadamente.

As aulas de Educação Física devem ser administradas em um local aberto ou em um ginásio. Em situações de lugar aberto, devem ser executadas a partir das 7 horas e 30 minutos até as 10 horas e 30 minutos no período da manhã e no período da tarde as aulas devem ser administradas a partir das 15 horas até as 18 horas, devido as condições climáticas que assolam algumas regiões do nosso País.

As aulas têm um carácter rigorosamente prático, podendo o professor em algumas ocasiões dar algumas informações teóricas no decorrer das aulas práticas.

A avaliação em Educação Física é de carácter rigorosamente prático e continuo podendo o professor em algumas ocasiões, fazer algumas perguntas de forma oral a aqueles Alunos que inventualmente não tenham condições físicas para fazer avaliação prática.

Introdução à Disciplina

A Educação Física é uma actividade que desenvolve o organismo humano e diferentes capacidades psicomotoras.

Também é considerada como parte indispensável da educação, partindo dos três domínios de formação: Formação das habilidades, conhecimentos e atitudes.

O ensino da Educação Física no ensino primário joga um papel importante no desenvolvimento das diferentes qualidades físicas, assim como das diversas habilidades motoras básicas dos educandos.

Através da prática sistemática da actividade física, o aluno atinge um estado óptimo que o torna capaz de aplicar o seu talento e potencialidades na missão de transformar a natureza.

A Educação Física no ensino primário centra-se e desenvolve-se em estreita vinculação com as necessidades reais da Sociedade, com a sua actividade e sua produção.

Ela é um processo pedagógico e visa a formação do homem, capacitando-o para o seu desenvolvimento harmonioso e a condução consciente e activa das mais actividades.

OBJECTIVOS GERAIS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO PRIMÁRIO

- › Aperfeiçoar a aptidão física
- › Desenvolver as faculdades mentais
- › Desenvolver as habilidades motoras básicas (andar, correr, saltar, lançar)
- › Fortalecer os sistemas cardio -vascular e respiratório
- › Criar hábitos de higiene.
- › Aperfeiçoar hábitos, habilidades e atitude tendentes a socialização
- › Desenvolver a criatividade, o valor, a audácia, a consciência, o espírito pré desportivo, de iniciativa e de grupo.
- › Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas.
- › Desenvolver a coordenação neuro -motora e o espaço temporal.
- › Desenvolver qualidades pessoais para o trabalho em grupo.
- › Estimular o desenvolvimento de capacidades, habilidades e valores.

OBJECTIVOS GERAIS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA 1ª CLASSE

- › Proporcionar a aquisição de uma postura correcta.
- › Aperfeiçoar as capacidades físicas intelectuais e sociais da criança (espírito colectivo, coragem, ordem).
- › Relacionar o binómio linguagem-movimento, isto é fazer compreender os diferentes significados linguísticos através do gesto.
- › Garantir a prática sistemática de expressão motora e de actividades pré desportivas para o aperfeiçoamento das habilidades psicomotora
- › Motivar a criança para a prática pré desportiva através de pequenas competições.

Plano Temático

Tema		Trimestre	Horas Lectivas			
			Aula	Avaliação	Reserva	Total
1	Ginástica Básica	I	16	2	2	26
2	Ginástica Rítmica		6			
3	Atletismo	II	20	2	2	24
4	Jogos	III	22	2	2	26

Tema 1

Ginastica Básica

Objectivos Gerais:

- › Conhecer as habilidades motoras básicas.
- › Proporcionar a aquisição de uma postura correcta.
- › Despertar a imaginação, criatividade e o ritmo do movimento.
- › Motivar a criança para a prática de jogos sensoriais e motores, através de pequenas competições.

Objectivos Específicos	Subtemas	Conteúdos	Carga Horária		
			Teórica	Teórica/prática	Prática
<ul style="list-style-type: none"> › Andar em diferentes forma e direcções. › Correr em diferentes forma e direcções. 	1.1. <i>Deslocamentos.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Andamento e Corrida. Em diferentes formas. › Andamento Em diferentes direcções. 		1	3
<ul style="list-style-type: none"> › Realizar saltos em diferentes formas com ou sem deslocamento. › Saltitar sobre diferentes objectos e obstáculos. 	1.2. <i>Saltos.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Saltos De diferentes formas. Para diferentes direcções. Sobre objectos e obstáculos Saltos sobre a corda. 		1	2
<ul style="list-style-type: none"> › Lançar a bola de diferentes formas e direcções. › Combinar as habilidades motoras básicas) corridas, salto e lançamento) 	1.3. <i>Lançamentos.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Lançamento de bola Com uma ou duas mãos de diferentes formas e para diferentes direcções. Lançamentos combinados com outras acções. 		1	2

<ul style="list-style-type: none"> › Trepar em diferentes formas › Subir escadas › Descer escadas. 	1.4. <i>O Trepar.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Trepar No plano inclinado Subir e descer escada com apoio das mãos. 		1	2
<ul style="list-style-type: none"> › Realizar o equilíbrio sobre uma linha recta. 	1.5. <i>Equilíbrio.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Andamento sobre uma linha traçada no chão com os braços afastados lateralmente. › Andamento sobre uma linha traçada no chão com os braços juntos a frente. 		1	2

Tema 2

Ginástica Rítmica

Objectivos Gerais:

- › Desenvolver o sentido de ritmo e coordenação.
- › Despertar a imaginação, criatividade e o ritmo do movimento.
- › Desenvolver a noção de ritmo com canto

Objectivos Específicos	Subtemas	Conteúdos	Carga Horária		
			Teórica	Teórica/prática	Prática
<ul style="list-style-type: none"> › Distinguir a coordenação dos movimentos com ritmo. › Combinar dos movimentos fundamentais com os diferentes ritmos. › Coordenar os movimentos em função do ritmo. › Desenvolver a criatividade rítmica dos alunos. › Motivar a criança para a prática de jogos cantado através do ritmo. 	2.1. <i>O ritmo.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Andamento ao som de palmadas e com diferentes ritmos. › Corrida com diferentes ritmos. › Saltos para diferentes aplicando diferentes ritmos. › Combinações de diferentes movimentos fundamentais com diferentes ritmos. › Jogos cantado (cancioneiro infantil) 		2	4

Tema 3

Atletismo

Objectivos Gerais:

- › Desenvolver as qualidades físicas.
- › Aplicar as capacidades motoras.

Objectivos Específicos	Subtemas	Conteúdos	Carga Horária		
			Teórica	Teórica/prática	Prática
<ul style="list-style-type: none"> › Executar a corrida de velocidade em linha recta. › Realizar corrida partindo de diferentes formas) de pé, sentados, deitados). 	3.1. <i>Corrida de velocidade.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Corrida rápida em linha recta ate 10 metros. › Corrida com partidas desde diferentes formas e para diferentes direcções. › Corrida vencendo pequenos obstaculos. › Jogos de Corrida. 		5	8
<ul style="list-style-type: none"> › Realizar corrida de resistência em 2 -3 minutos 	3.2. <i>Corrida de resistência.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Corrida lenta durante 1 minutos e andar 1 minuto. › Corrida lenta durante 2 minutos e andar 1 minutos. › Corrida lenta durante 3 minutos e andar 2 minutos 		3	4

Tema 4

Jogos

Objectivos Gerais:

- › Conhecer as capacidades físicas coordenativas e volitivas.
- › Desenvolver o sentido de disciplina perseverança camaradagem e noção de conjunto.
- › Analisar atitudes defeituosas observáveis nos alunos.

Objectivos Específicos	Subtemas	Conteúdos	Carga Horária		
			Teórica	Teórica/prática	Prática
<ul style="list-style-type: none"> › Consolidar as habilidades motoras básicas através de jogos com bolas. › Contribuir para a aquisição correcta da postura. 	4.1. <i>Jogos com bolas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Passa a bola por cima da cabeça. › Lançamento dos Campeoes. 		2	4
<ul style="list-style-type: none"> › Criar no aluno a noção de grupo. › Reconhecer algumas regras simples dos jogos sensoriais e motores 	4.2. <i>Jogos de correr.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Barra de lenço. › O gato e o rato. 		2	4
<ul style="list-style-type: none"> › Exercitar habilidade de saltar através de jogos motores. › Combinar as habilidade de correr e saltar mediante jogo 	4.3. <i>Jogos de saltar.</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Quem volta mais rápido (estafeta). › Corrida de salto de canguru. 		2	4
<ul style="list-style-type: none"> › Realizar jogos sensorial de diferentes formas 	4.4. <i>Jogos sensoriais</i>	<ul style="list-style-type: none"> › Mamão-melão › Caça voz 		2	2