

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 (3.ª 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 contínuo podendo o professor em algumas ocasiões, fazer algumas perguntas de forma oral a aqueles Alunos que eventualmente 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

- › Aplicar a aptidão física;
- › Desenvolver as faculdades mentais;
- › Desenvolver as habilidades motoras básicas (andar, correr, saltar, lançar);
- › Fortalecer os sistemas cardiovascular e respiratório;
- › Aplicar 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 e respeitar as regras estabelecidas;
- › Estimular o desenvolvimento de capacidades, habilidades e valores.

Objectivos Gerais da Disciplina de Educação Física na 3.ª 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	23	2	1	26
2	Atletismo	I	20	2	2	24
3	Jogos	I	22	2	2	26

Tema 1

Ginástica básica

Objectivos Gerais:

- › Desenvolver as qualidades físicas;
- › Conhecer as capacidades motoras básicas;
- › Promover a formação de hábitos e atitudes ginásticas;
- › Despertar a imaginação, criatividade e o ritmo do movimento;
- › Desenvolver o espírito pré-desportivo aprendendo a respeitar as regras e os adversários;
- › Desenvolver as capacidades físicas condicionais, coordenativas, flexibilidade em correspondência com as exigências da classe;
- › Aperfeiçoar a postura correcta, hábitos, valores educativos e respeito as regras estabelecidas.

Objectivos Específicos	Subtemas	Conteúdos	Carga Horária		
			Teórica	Teórico-prática	Prática
<ul style="list-style-type: none"> › Identificar os vários tipos de formações (derivadas, colunas, fileiras e círculos); › Realizar diferentes tipos de formação adoptando uma postura correcta; › Realizar diferentes tipos de alinhamento, adoptando uma postura correcta; › Realizar $\frac{1}{4}$ e $\frac{1}{2}$ volta à direita e à esquerda. 	1.1. Organização e controlo	<ul style="list-style-type: none"> › Formações e os alinhamentos: <ul style="list-style-type: none"> a) Formação em coluna; b) Formação em fileira; c) Formação em círculos. › Formações derivadas: <ul style="list-style-type: none"> a) Conversão de uma coluna em duas; b) Conversão de uma fileira em duas, em três ou em quatro. › Os giros em diferentes direcções: <ul style="list-style-type: none"> a) Realização de $\frac{1}{4}$ e $\frac{1}{2}$ volta à direita e à esquerda ou direita e esquerda a volver. 		1	2
<ul style="list-style-type: none"> › Realizar andamento com mudança de ritmo; › Executar corrida com obstáculos; › Realizar saltos de diferente forma e direcção; › Efectuar lançamentos de diferentes formas e direcção. 	1.2. Preparação física geral	<ul style="list-style-type: none"> › Andamento com mudança de ritmo; › Corrida com obstáculos - saltos; › Saltos para frente e para os lados; › Salto em comprimento partindo de uma dada altura. 		1	2

<ul style="list-style-type: none"> › Subir e descer escadas, corda ou espaldares. 		<ul style="list-style-type: none"> › Saltos laterais sobre um banco corrido; › Saltos em giros uma volta completa; › Lançamentos à distância: <ul style="list-style-type: none"> a) Lançamento de bola com precisão dentro de um arco; b) Lançamento à distância. › Subidas e descidas: <ul style="list-style-type: none"> a) Subir e descer uma escada; b) Subir e descer a corda ou espaldares. 			
<ul style="list-style-type: none"> › Realizar exercício para melhoramento da força de braços; › Realizar exercícios para o melhoramento da força de pernas. 	1.3. Força de braços e de pernas	<ul style="list-style-type: none"> › Força de braços: <ul style="list-style-type: none"> a) Flexão e extensão dos braços; b) Tracção de corda em dois grupos; c) Carrinho de mão. › Força de pernas: <ul style="list-style-type: none"> a) Andamento com as pontas dos pés com as mãos na nuca; b) Flexão e extensão das pernas com uma bola na mão; c) Transporte de cargas em colectivo (exemplo: tronco de uma árvore, barrote comprido ou escada); d) Andamento de cócoras. 		1	2
<ul style="list-style-type: none"> › Realizar jogo de agilidade combinando a corrida e o equilíbrio; › Exercitar as combinações de habilidade de correr, saltar e lançar através de jogo de agilidade. 	1.4. Agilidade	<ul style="list-style-type: none"> › Jogo de agilidade: <ul style="list-style-type: none"> a) Corrida em zig-zag entre os obstáculos, andar em um banco corrido e termina com uma corrida de costas; b) Jogos de agilidade combinando as habilidades de correr, saltar e lançar. 		1	2

<ul style="list-style-type: none"> › Reagir rápido à um sinal; › Realizar corrida rápida variando a distância (10 a 30m). 	1.5. Rapidez	<ul style="list-style-type: none"> › Corrida sem deslocação com ligeira flexão dos joelhos (skipping baixo); › Corrida sem deslocação com elevação dos joelhos (skipping alto); › Corrida com passadas longas; › Corrida rápida com uma distância de 10 a 30 metros. 		1	2
<ul style="list-style-type: none"> › Realizar exercícios com resistência. 	1.6. Resistência	<ul style="list-style-type: none"> › Corrida: <ul style="list-style-type: none"> a) Trote lento no lugar; b) Trote à volta do campo; c) Corrida em grupos de dois e três ou cinco; d) Corrida em grupos durante um tempo determinado. 		1	3
<ul style="list-style-type: none"> › Trabalhar a flexibilidade activa e passiva através de exercício. 	1.7. Flexibilidade	<ul style="list-style-type: none"> › Exercício para as extremidades inferior, superior e tronco (activa e passiva). 		1	3

Tema 2

Atletismo

Objectivos Gerais:

- › Desenvolver habilidades motoras básicas, tais como, correr, saltar e lançar, assim como as capacidades físicas, principalmente, a rapidez e a resistência.
- › Formar hábitos de higiene;
- › Fortalecer os sistemas respiratórios e cardiovasculares

Objectivos Específicos	Subtemas	Conteúdos	Carga Horária		
			Teórica	Teórico-prática	Prática
<ul style="list-style-type: none"> › Correr em Skipping com variação (baixo e alto) sem deslocação; › Correr em velocidade em diferentes direcções; 	2.1. Corrida de velocidade	<p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skipping alto (corrida com elevação superior dos joelhos em coordenação com os braços); - Skipping baixo no lugar sem deslocação com ligeira flexão dos joelhos; - Skipping com variação (baixo e alto) sem deslocação; - Skipping alto em progressão; - Corrida com partidas desde diferentes formas e para diferentes direcções; - Corrida vencendo pequenos obstáculos; - Corrida em zig-zag entre obstáculos; - Corrida progressiva até 30 metros. 		1	3
<ul style="list-style-type: none"> › Executar a corrida de velocidade em linha recta; 		<ul style="list-style-type: none"> - Corrida rápida em linha recta. 			

<p>› Realizar corrida partindo de diferentes formas) de pé, sentados, deitados).</p>		<p>› Partidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Da posição de pé, correr até 10-15 metros de distância; b) Da posição de deitado, correr até 10-15 metros de distância; c) Da posição de sentado, correr até 10-15 metros de distância; d) Da posição de joelho, correr até 10-15 metros de distância. <p>› Jogos de corrida.</p>			
<p>› Realizar corrida de resistência a um tempo determinado.</p>	<p>2.2. Corrida de resistência</p>	<p>› Corrida lenta durante 2 minutos e andar 1 minuto;</p> <p>› Corrida lenta durante 3 minutos e andar 2 minutos;</p> <p>› Corrida lenta durante 4 minutos e andar 2 minutos;</p> <p>› Trote 5 minutos e andarem 2 minutos;</p> <p>› Trote 300 metros e andar 50 a 100 metros.</p>		<p>1</p>	<p>3</p>
<p>› Saltar mais longe de diferentes formas e direcção.</p>	<p>2.3. Salto em comprimento</p>	<p>› Salto em comprimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos para à frente e para trás de mãos dadas (em pares); - A pé-coxinho (primeiro com o pé direito e depois com o esquerdo); - Com os pés juntos; - Desde o lugar, saltos a pés juntos por cima de um obstáculo colocado a um metro de distância e uma altura de 50 centímetros. 		<p>1</p>	<p>3</p>

		<ul style="list-style-type: none"> -Desde o lugar, saltos a pés juntos a uma distância de um metro e vinte centímetros. - Saltos por cima de vários obstáculos e regressar em corrida de costas em linha recta. 			
<ul style="list-style-type: none"> › Saltar mais alto de diferentes formas e direcção. 	2.4. Salto em altura	<ul style="list-style-type: none"> › Salto em altura sem corrida: <ul style="list-style-type: none"> - Do lugar saltos a pés juntos uma altura de 35 aos 50 centímetros; - Saltar um obstáculo. › Salto em altura com corrida. 		1	2
<ul style="list-style-type: none"> › Lançar bolas com uma mão, duas mãos com precisão. 	2.5. Lançamentos	<ul style="list-style-type: none"> › Lançamento de bolas: <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento de bola com uma e outra mão alternadamente; - Lançar a bola com duas mãos por cima da cabeça; - Lançar a bola à frente com balanço; - Lançamento de precisão; - Lançar a bola para dentro de um círculo de dois metros de diâmetro, traçado a 8 ou 10 metros de distância da linha de lançamento; - Lançar a bola e acertar em objectos situados a 10-15 metros de distância da linha de lançamento. 		1	4

Tema 3

Jogos

Objectivos Gerais:

- › Desenvolver capacidades motoras básicas dos alunos;
- › Fortalecer os sistemas respiratórios e cardiovascular;
- › Criar uma base sólida de conduta social;
- › Formar hábitos de higiene;
- › Criar hábitos motores básicos e espírito de camaradagem.

Objectivos Específicos	Subtemas	Conteúdos	Carga Horária		
			Teórica	Teórico-prática	Prática
<ul style="list-style-type: none"> › Desenvolver a precisão através de jogo; › Consolidar as habilidades motoras básicas através de jogos com bolas. 	3.1. Jogos educativos. Jogos de lançar.	<ul style="list-style-type: none"> › Jogos: <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento de bola com precisão; - Bola no ar. 		1	4
<ul style="list-style-type: none"> › Exercitar a habilidade de correr através de jogos; › Criar no aluno a noção de grupo. 	3.2. Jogos de correr	<ul style="list-style-type: none"> › Jogos: <ul style="list-style-type: none"> - Corrida dos números; - Quem é o primeiro (estafeta). 		1	4
<ul style="list-style-type: none"> › Exercitar habilidade de saltar através de jogos motores; › Combinar as habilidades de correr e saltar mediante jogo. 	3.3. Jogos de saltar	<ul style="list-style-type: none"> › Jogos: <ul style="list-style-type: none"> - Quem volta mais rápido (estafeta); - Corrida de salto de canguru. 		1	3
<ul style="list-style-type: none"> › Realizar jogos sensorial de diferentes formas. 	3.4. Jogos sensoriais	<ul style="list-style-type: none"> › Jogos: <ul style="list-style-type: none"> - Mamão-melão; - Caça voz. 		1	3
<ul style="list-style-type: none"> › Realizar jogos tradicionais em correspondência da característica de cada região. 	3.5. Jogos tradicionais	<ul style="list-style-type: none"> › Jogos tradicionais da região. 		1	3