



ESCOLA DA MISSÃO
METODISTA

PROGRAMA DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2020

Ensino primário I e II ciclo

Professores:

Anilton Torres Manuel Alfredo

Elizabete Miguel Francisco

Sérgio Nzinga Maku

Silva Kuessue

Solon de Campos Rodrigues

De acordo com Turra (1991), o planeamento é a forma de organização de trabalho. Qualquer proposta de trabalho em qualquer área de ação, para ser desenvolvida com resultados positivos necessitará de um mínimo de organização.

O planeamento de ensino consiste em uma proposta de trabalho a ser realizada junto aos alunos. Com este exercício de organização estaremos o mais próximo da prática do professor e da sala de aula, do ginásio, do campo e da piscina enfim das áreas de atuação deste professor.

O pensar escolar no que tange ao planeamento é um processo que envolve o antes, durante e o depois da ação educativa.

O planeamento da educação escolar pode ser concebido como processo que envolve a prática docente no cotidiano escolar, durante o ano letivo, onde o trabalho de formação do aluno, através do currículo escolar, será priorizado. Assim o planeamento envolve a fase anterior ao início das aulas, ou durante e o depois, significando o exercício contínuo de ação-reflexão-ação o que caracteriza o ser educador. (Fusari, 1998 apud Vasconcelos, 1999, p.80)

Diante do exposto, apresentamos a seguir o planeamento da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA para o ano de 2020 com os anos de ensino, os conteúdos, os critérios avaliativos e os momentos de realização.

Ensino primário

1 e 2ª CLASSE

UNIDADE TEMÁTICA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS
ATLETISMO	Tema 1-Atletismo Corrida de velocidade a)com mudança de direcção Corrida de resistência Andar Correr Saltar Rastejar Corrida a pés juntos Corrida a pé de coxinho	Desenvolver as qualidades físicas Desenvolver as capacidades motoras Desenvolver habilidades motoras específicas do atletismo Reconhecer as corridas de velocidade e de resistência Despertar as habilidades pré-desportivas
GINÁSTICA	Tema 1-Ginástica Básica Deslocamentos Saltos Manipulações de bolas lançamentos Rastejo Tregar Equilíbrio Coordenação Ritmo	Conhecer as capacidades motoras básicas Proporcionar a aquisição de uma postura correcta Despertar a imaginação, criatividade e o ritmo do movimento Motivar a criança para a prática pré-desportiva,através do ritmo Desenvolver o sentido do ritmo e coordenação Desenvolver a noção de ritmo com canto Coordenar os movimentos em função do ritmo

3 e 4ª CLASSE

UNIDADE TEMÁTICA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS
<p>ATLETISMO</p>	<p>Tema 1- Atletismo Subtema 1-Corrída 1.1 Corrida de velocidade Corrida de resistência Estafetas 1.2-Saltos: Salto em comprimento Salto em altura 1.3 Lançamentos Lançamento de bolas</p>	<p>Aperfeiçoar os fundamentos as qualidades físicas Aperfeiçoar os fundamentos técnicos da corrida, saltos e lançamentos Desenvolver habilidades específicas do atletismo Reconhecer o efeito da actividade física sobre os Sistemas respiratório e circulatório Conhecer algumas regras básicas do atletismo</p>
<p>GINÁSTICA</p>	<p>Tema 3-Ginástica Subtema 1-Organização e controlo Preparação física geral a)Força b)Agilidade c)Rapidez d)Residência e)Flexibilidade</p>	<p>Desenvolver as qualidades físicas Conhecer as capacidades motoras básicas Aprender as habilidades físicas da ginástica Promover a formação de atitudes e hábitos para a prática da ginástica Despertar a imaginação, criatividade e o ritmo do movimento Desenvolver as capacidades físicas e coordenativas Aperfeiçoar as capacidades físicas através do movimento Fortalecer a saúde fisico-mental da criança por meio da ginástica</p>

5 e 6ª CLASSE

UNIDADE TEMÁTICA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS
<p align="center">ATLETISMO</p>	<p>Tema 1- Atletismo Subtema 1-Corrída 1.1 Corrida de velocidade a)corrida até 80 metros com partidas altas Corrida de resistência a)corrida de resistência até 400 metros Estafetas:4x50 1.2-Saltos: Salto em comprimento Salto em altura 1.3 Lançamentos Lançamento de bolas</p>	<p>Aperfeiçoar a aptidão física Aperfeiçoar os fundamentos as qualidades físicas Desenvolver as habilidades motoras básicas (andar,correr,saltar e lançar) Conhecer a importância da prática sistemática do exercício físico Aperfeiçoar os fundamentos técnicos da corrida, saltos e lançamentos Desenvolver habilidades específicas do atletismo Reconhecer o efeito da actividade física sobre os sistemas respiratório e circulatório Conhecer algumas regras básicas do atletismo</p>
<p align="center">GINÁSTICA</p>	<p>Tema 3-Ginástica Subtema 1-Organização e controlo Preparação física de base Formação e alinhamentos Manipulação de bolas Equilíbrio</p>	<p>Desenvolver as qualidades físicas Conhecer as capacidades motoras básicas Aprender as habilidades físicas da ginástica Promover a formação de atitudes e hábitos para a prática da ginástica Realizar os movimentos de uma forma correcta e com postura Desenvolver as capacidades físicas e coordenativas Aperfeiçoar as capacidades físicas através do movimento Fortalecer a saúde físico-mental da criança por meio da ginástica</p>

JOGOS	<p>Tema 1-Jogos</p> <p>Jogos Educativos</p> <p>Jogos tradicionais: : jogo da velha, amarelinha, africana, caracol, corrida do jornal, batalha naval, macaca</p> <p>Jogos pré-desportivos:</p> <p>a) Posição básica: alta e média</p> <p>b)deslocamentos :frontal e lateral</p> <p>c)jogos com bolas de andebol e basquetebol ((5ª classe)</p> <p>c)jogos com bolas de futebol e voleibol (6ª classe)</p>	<p>Desenvolver as acções motoras e as qualidades volitivas da criança</p> <p>Desenvolver a imaginação e criatividade do aluno</p> <p>Criar no aluno a noção de grupo</p> <p>Respeitar as regras e os colegas</p> <p>Reconhecer algumas regras simples dos jogos pré-desportivos</p> <p>Conhecer o formato da bola de futebol, andebol, basquetebol e voleibol</p> <p>Aprender as técnicas de base utilizando as bolas das modalidades desportivas colectivas</p>
--------------	--	--

Distribuição dos temas por trimestres

TEMAS	Trimestre
Atletismo	I
Ginástica	II
Jogos	III

I CICLO

7ª CLASSE

UNIDADE TEMÁTICA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS
ATLETISMO	Tema 1- Atletismo 1.1Corridas Corrida de velocidade com: Partidas altas Com partidas baixas Passos transitórios Com passos normais Com chegadas: normal e com ombro Corrida de velocidade até 50-60 metros Corrida de resistência Com partidas altas Com partidas médias Passos transitórios Com passos normais Corrida progressiva até 150-200 metros Corrida de estafetas Com transmissão de testemunho de cima para baixo (visual) Estafeta simples 4x50 Saltos Salto em comprimento estilo tesoura Salto em altura Lançamentos: De bolas De massas	Conhecer os tipos de corrida Executar a técnica de corrida de velocidade e de resistência Realizar de forma coordenada a partida baixa,os passos transitórios e normais de corrida Conhecer a mecânica da transmissão de visual de testemunho Dominar o salto em comprimento (coordenação da corrida de balanço, a chamada e o voo no salto em altura técnica tesoura) Conhecer a técnica do lançamento de massa

<p style="text-align: center;">GINÁSTICA</p>	<p>Tema 3-Ginástica Subtema 1-Ginástica 1.1 Formação e alinhamentos 1.2Evoluções e deslocamentos 1.3Preparação física de base 1.4 Cambalhotas Cambalhota para frente: Entrada de pé pernas estendidas e na posição de engrupado Saída Levantando-se com salto Com salto e pirueta Cambalhota para trás: Com aproximação Levantando com pernas juntas 1.5 pino invertido pino de cabeça 1.6-roda com e sem corrida de balanço 1.7 salto de eixo: Sobre o bock Entre mãos De pernas afastadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as diferentes formações e alinhamentos ➤ Realizar as diferentes evoluções e tipos de deslocamentos ➤ Manipular os diversos objectos da ginástica
<p style="text-align: center;">ANDEBOL</p>	<p>TEMA 1-Andebol 1.1 Fundamentos técnicos a) Técnica defensiva Deslocamentos Bloco(individual e colectivo) b)Técnica ofensiva Posição básica (baixa, média e alta) Deslocamentos (frontal e lateral) Pega da bola (com duas mãos e com uma das mãos) Passe de(de ombro, picado e de pulso) Recepção (com as duas mãos e recepção alta) Drible(de progressão e de protecção) Remate(na passada e em suspensão) Finta(de entrada simples e com bola) 1.2 Fundamentos tácticos Táctica defensiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Aplicar os sistemas tácticos:Hxh a partir do meio campo,6:0 ➤ Conhecer as regras básicas do jogo

	<p>a) HxH e 6:0 Tática ofensiva a)5:1</p>	
<p>BASQUETEBOL</p>	<p>TEMA 1.Fundamentos técnicos Posição básica Deslocamentos Lateral Retaguarda Á frente Passe e recepção Parado e em movimento Por cima da cabeça Recepção de bolas altas Drible: de protecção e de progressão Lançamentos: Na passada De peito Parado com as duas mãos Ressalto: Ofensivo Defensivo 1.2-Fundamentos tácticos Defesa: HxH^{1/2} campo e todo campo HxH^{1/2} todo o campo Ataque Passe e corre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Aplicar o sistema defensivo HxH todo o campo e ofensivo ➤ Conhecer as regras básicas do jogo

<p style="text-align: center;">FUTEBOL</p>	<p>Tema 1. Fundamentos técnicos 1.1 Movimentação básica Contacto com a bola: parte interna; parte externa; peito do pé; cabeça 1.2 Recepção a) Com os pés b) Com o peito Passe Com o peito do pé Com a parte interna do pé Com a parte externa Remate Com bola no solo De cabeça Condução de bola Curto com mudança de direcção 1.3 Fundamentos tácticos Acção defensiva (defesa) Marcação contínua ao adversário com bola Dobra Acção ofensiva-ataque Protecção de bola Desmarcação</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Conhecer as regras básicas do jogo
<p style="text-align: center;">VOLEIBOL</p>	<p>Tema 1. Fundamentos técnicos Posição básica Deslocamentos Passe básico: Por cima com as duas mãos e para frente Serviço por baixo Remate Bloco simples 1.2 Fundamentos tácticos Ofensivo: 3x3 Defensivo: 3x3 1.3 Jogos e regras</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Conhecer as regras básicas do jogo

UNIDADE TEMÁTICA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS
ATLETISMO	<p>Tema 1- Atletismo 1.1 Corridas Corrida de velocidade com: Partidas altas Com partidas baixas Passos transitórios Com passos normais Com chegadas: normal e com ombro Com chegada em turbilhão Corrida de velocidade até 70 -80 metros Corrida de resistência Com partidas altas Com partidas médias Passos transitórios Com passos normais Corrida progressiva até 200-250 metros Corrida de estafetas Com transmissão de testemunho de cima para baixo (visual) Estafeta simples 4x60 Saltos Salto em comprimento estilo tesoura Salto em altura Lançamentos: De bolas De massas</p>	<p>Conhecer os tipos de corrida Executar a técnica de corrida de velocidade e de resistência Realizar de forma coordenada a partida baixa passos transitórios e normais de corrida Conhecer a mecânica da transmissão de visual de testemunho Dominar o salto em comprimento (coordenação da corrida de balanço, a chamada e o voo no salto em altura técnica tesoura) Conhecer a técnica do lançamento de massa</p>

<p style="text-align: center;">GINÁSTICA</p>	<p>Tema 3-Ginástica Subtema 1-Ginástica 1.1 Formação e alinhamentos 1.2Evoluções e deslocamentos 1.3Preparação física de base 1.4 Cambalhotas Cambalhota para frente: Entrada de pé pernas estendidas e na posição de engrupado Saída Levantando-se com salto Com salto e pirueta Cambalhota para trás: Com aproximação Levantando com pernas juntas 1.5 pino invertido pino de cabeça 1.6-roda com e sem corrida de balanço 1.7 salto de eixo: Sobre o bock Entre mãos De pernas afastadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as diferentes formações e alinhamentos ➤ Realizar as diferentes evoluções e tipos de deslocamentos ➤ Manipular os diversos objectos da ginástica
<p style="text-align: center;">ANDEBOL</p>	<p>TEMA 1-Andebol 1.1 Fundamentos técnicos a) Técnica defensiva Deslocamentos Bloco(individual e colectivo) b)Técnica ofensiva Posição básica (baixa, média e alta) Deslocamentos (frontal e lateral) Pega da bola (com duas mãos e com uma das mãos) Passe de(de ombro, picado e de pulso) Recepção (com as duas mãos e recepção alta) Drible(de progressão e de protecção) Remate(na passada e em suspensão) Finta(de entrada simples e com bola) 1.2 Fundamentos tácticos Táctica defensiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Aplicar os sistemas tácticos:Hxh a partir do meio campo,6:0 ➤ Conhecer as regras básicas do jogo

	<p>a) HxH e 6:0 Tática ofensiva a)5:1</p>	
<p>BASQUETEBOL</p>	<p>TEMA 1.Fundamentos técnicos Posição básica Deslocamentos Lateral Retaguarda Á frente Passe e recepção Parado e em movimento Por cima da cabeça Recepção de bolas altas Drible: de protecção e de progressão Lançamentos: Na passada De peito Parado com as duas mãos Ressalto: Ofensivo Defensivo 1.2-Fundamentos tácticos Defesa: HxH^{1/2} campo e todo campo HxH^{1/2} todo o campo Ataque Passe e corre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Aplicar o sistema defensivo HxH todo o campo e ofensivo ➤ Conhecer as regras básicas do jogo

<p style="text-align: center;">FUTEBOL</p>	<p>Tema 1. Fundamentos técnicos 1.1 Movimentação básica Contacto com a bola: parte interna; parte externa; peito do pé; cabeça 1.2 Recepção a) Com os pés b) Com o peito Passe Com o peito do pé Com a parte interna do pé Com a parte externa Remate Com bola no solo De cabeça Condução de bola Curto com mudança de direcção 1.3 Fundamentos tácticos Acção defensiva (defesa) Marcação contínua ao adversário com bola Dobra Acção ofensiva-ataque Protecção de bola Desmarcação</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Conhecer as regras básicas do jogo
<p style="text-align: center;">VOLEIBOL</p>	<p>Tema 1. Fundamentos técnicos Posição básica Deslocamentos Passe básico: Por cima com as duas mãos e para frente Serviço por baixo Remate Bloco simples 1.2 Fundamentos tácticos Ofensivo: 3x3 Defensivo: 3x3 1.3 Jogos e regras</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Conhecer as regras básicas do jogo

9ª CLASSE

UNIDADE TEMÁTICA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS
<p style="text-align: center;">ATLETISMO</p>	<p>Tema 1- Atletismo 1.1Corridas Corrida de velocidade com: Partidas altas Com partidas baixas Passos transitórios Com passos normais Com chegadas: normal e com ombro Com chegada em turbilhão Corrida de velocidade até 70 -80 metros Corrida de resistência Com partidas altas Com partidas médias Passos transitórios Com passos normais Corrida progressiva até 200-250 metros Corrida de estafetas Com transmissão de testemunho de cima para baixo (visual) Estafeta simples 4x60 Saltos Salto em comprimento estilo tesoura Salto em altura Lançamentos: De bolas De massas</p>	<p>Conhecer os tipos de corrida Executar a técnica de corrida de velocidade e de resistência Realizar de forma coordenada a partida baixa passos transitórios e normais de corrida Conhecer a mecânica da transmissão de visual de testemunho Dominar o salto em comprimento (coordenação da corrida de balanço, a chamada e o voo no salto em altura técnica tesoura) Conhecer a técnica do lançamento de massa</p>

<p style="text-align: center;">GINÁSTICA</p>	<p>Tema 3-Ginástica Subtema 1-Ginástica 1.1 Formação e alinhamentos 1.2Evoluções e deslocamentos 1.3Preparação física de base 1.4 Cambalhotas Cambalhota para frente: Entrada de pé pernas estendidas e na posição de engrupado Saída Levantando-se com salto Com salto e pirueta Cambalhota para trás: Com aproximação Levantando com pernas juntas 1.5 pino invertido pino de cabeça 1.6-roda com e sem corrida de balanço 1.7 salto de eixo: Sobre o bock Entre mãos De pernas afastadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as diferentes formações e alinhamentos ➤ Realizar as diferentes evoluções e tipos de deslocamentos ➤ Manipular os diversos objectos da ginástica
<p style="text-align: center;">ANDEBOL</p>	<p>TEMA 1-Andebol 1.1 Fundamentos técnicos a) Técnica defensiva Deslocamentos Bloco(individual e colectivo) b)Técnica ofensiva Posição básica (baixa, média e alta) Deslocamentos (frontal e lateral) Pega da bola (com duas mãos e com uma das mãos) Passe de(de ombro, picado e de pulso) Recepção (com as duas mãos e recepção alta) Drible(de progressão e de protecção) Remate(na passada e em suspensão) Finta(de entrada simples e com bola) 1.2 Fundamentos tácticos Táctica defensiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Aplicar os sistemas tácticos:Hxh a partir do meio campo,6:0 ➤ Conhecer as regras básicas do jogo

	<p>a) HxH e 6:0 Tática ofensiva a)5:1</p>	
<p>BASQUETEBOL</p>	<p>TEMA 1.Fundamentos técnicos Posição básica Deslocamentos Lateral Retaguarda Á frente Passe e recepção Parado e em movimento Por cima da cabeça Recepção de bolas altas Drible: de protecção e de progressão Lançamentos: Na passada De peito Parado com as duas mãos Ressalto: Ofensivo Defensivo 1.2-Fundamentos tácticos Defesa: HxH^{1/2} campo e todo campo HxH^{1/2} todo o campo Ataque Passe e corre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Aplicar o sistema defensivo HxH todo o campo e ofensivo ➤ Conhecer as regras básicas do jogo

<p style="text-align: center;">FUTEBOL</p>	<p>Tema 1. Fundamentos técnicos 1.1 Movimentação básica Contacto com a bola: parte interna; parte externa; peito do pé; cabeça 1.2 Recepção a) Com os pés b) Com o peito Passe Com o peito do pé Com a parte interna do pé Com a parte externa Remate Com bola no solo De cabeça Condução de bola Curto com mudança de direcção 1.3 Fundamentos tácticos Acção defensiva (defesa) Marcação contínua ao adversário com bola Dobra Acção ofensiva-ataque Protecção de bola Desmarcação</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Conhecer as regras básicas do jogo
<p style="text-align: center;">VOLEIBOL</p>	<p>Tema 1. Fundamentos técnicos Posição básica Deslocamentos Passe básico: Por cima com as duas mãos e para frente Serviço por baixo Remate Bloco simples 1.2 Fundamentos tácticos Ofensivo: 3x3 Defensivo: 3x3 1.3 Jogos e regras</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Executar as posições básicas e os deslocamentos ➤ Executar os fundamentos técnicos básicos de jogo ➤ Conhecer as regras básicas do jogo

Distribuição das semanas por temas (42 semanas lectivas)

UNIDADE OBRIGATÓRIA	7ª Classe		8ª Classe		9ª Classe	
	SEMANA					
	Aulas	Aval.	Aulas	Aval.	Aulas	Aval.
Teste inicial de aptidão física	1	-	1	-	1	-
Atletismo	4	1	4	1	4	1
Ginástica	4	1	4	1	4	1
Andebol	4	1	4	1	4	1
Basquetebol	4	1	4	1	4	1
voleibol	4	1	4	1	4	1
Futebol	4	1	4		4	1
Tenis de mesa, sinuca, matraquilo	4	1	4	1	4	1
Xadrez, dama, fanorona, mancala	4	1	4	4	4	1
Teste final de aptidão física	1		1		1	
Total de semanas	42		42		42	

II CICLO**10ª CLASSE**

UNIDADE TEMÁTICA	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS
ATLETISMO	Tema 1- Atletismo Subtema 1-Corrída 1.1 Corrida de resistência a) Corrida sob várias formas b) Corrida progressiva até 100metros 1.2 Corrida de estafeta a)Corrida de estafeta 4x50m b) Corrida de estafeta 4x80m c) Corrida de estafeta 4x100m 2. Salto em comprimento 2.1 Salto em comprimento com: a)Corrida de balanço b)Impulsão/chamada c)Suspensão/voo d)Queda	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar exercícios dinâmicos no máximo de tempo possível sem diminuir a qualidade da actividade➤ Executar de forma correcta as corridas, saltos e lançamentos, respeitando os critérios estabelecidos para o atletismo➤ Receber e entregar o testemunho com segurança na zona de transmissão➤ Reconhecer o efeito da actividade física sobre os sistemas respiratório e circulatório
GINÁSTICA	Tema 3-Ginástica Subtema 1-Ginástica no solo 1.1 Rolamento à frente e a retaguarda: Engrupamento; Com pernas estendidas e afastadas: Com pernas estendidas e juntas 1.2 Apoios invertidos: Pino de cabeça Pino de braços 1.3 Avião no solo 1.4 Roda 1.5 Rodada 2. Ginástica de aparelhos 2.1 Saltos	<ul style="list-style-type: none">➤ Executar exercícios de acordo com as exigências técnicas estabelecidas pela ginástica➤ Dominar as habilidades motoras➤ Ginástica no solo(rolamentos, apoios invertidos, roda e rodada)➤ Ginástica de aparelhos(plinto-saltos de eixo e entre mãos;trapolim-pirqueta;barra fixa-subida, balanço e saída; trave olímpica-subida marcha, avião e saída)➤ Reconhecer os efeitos do exercícios físicos sobre a saúde

	<p>a)Salto de eixo b)Salto entre mãos 2.2 Pirueta vertical 2.3 Subida frontal (para o apoio facial) Balanços laterais Saída em báscula  frente 2.4 Marcha para frente em pontas dos ps Avião Saída em extensão</p>	
ANDEBOL	<p>TEMA 4-Andebol Subtema 1-Preparao técnica 1.1 Técnica defensiva: Deslocamentos Bloco(individual e colectivo) 1.2 Técnica ofensiva: Posio básica(baixa, média e alta) Deslocamentos(frontal e lateral) Pega da bola(com as duas mãos e com uma mão) Passe (de ombro picado e de pulso) Recepo(com duas mãos e recepo de bolas altas) Drible(de progressão e de proteco) Remate(na passada e em suspensão) Finta(de entrada simples e com bola) 2.Preparao táctica 2.1Tctica defensiva: Sistema táctico defensivo a)6:0 e 5:1 2.2 Táctica ofensiva: Sistema táctico ofensivo: a)4:2 e 5:1 b) Contra-ataque simples e apoiado</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Compreender a origem e evoluo do andebol ➤ Dominar as aces técnico-táctico ,bem como os respectivos fundamentos de execuo e de utilizao no contexto do jogo ➤ Identificar os erros mais comuns na aprendizagem das aces técnico-táctico do andebol ➤ Compreender o jogo pela identificao da interdependência das fases do ataque e defesa, pela inter-relao das aces do jogo e pela natureza do regulamento; interpretar as principais regras de jogo ➤ Como guarda-redes: ➤ Enquadrar-se constantemente com a bola e procurar impedir ponto ;Colaborar com os colegas na defesa ➤ Organizar e interpretar os sistemas táctico-defensivo e ofensivo em diferentes situaes de jogo ➤ Demonstrar atitudes que relevam o espírito de equipa, de camaradagem e de responsabilidade
FUTEBOL	<p>TEMA 5-futebol de sete Subtema 1-Preparao técnica Técnica individual(fundamentos) 1.1Movimentaco básica 1.2 Contacto com a bola: Parte interna; parte externa Planta do p ;Joelhos; calcanhar Cabeça; peito 1.3 Recepo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Compreender a origem e evoluo do futebol ➤ Dominar as aces técnico-táctico ,bem como os respectivos fundamentos de execuo e de utilizao no contexto do jogo ➤ Identificar os erros mais comuns na aprendizagem das aces técnico-táctico do futebol ➤ Compreender o jogo pela identificao da interdependência das fases do ataque e defesa, pela

a) princípios gerais
b) recepção com os pés: parte interna e planta do pé
c) Recepção com o peito:
A média altura
Ao ressaltar A uma bola alta
1.4 Passe:
Com: a planta do pé, parte interna e parte externa
1.5 Remate:
Com a bola no solo
A média altura ou em preparação
Ameia volta para atrás ;De cabeça
1.6 Condução de bola:
Curto; longo; com mudança de direção; com finta
2. Técnica de guarda-redes:
Acção de guarda redes; posicionamentos certos
Antecipação; cobertura do ângulo
3. Preparação táctica
3.1 Acção defensiva(defesa)
a) marcação contínua ao adversário com bola
b) Dobras) flutuação) antecipação
3.2 Acção ofensiva-ataque
Proteção; ganho de terreno; desmarcação; apoio ao jogador; tabelinha; contra-ataque e balanço defensivo

inter-relação das acções do jogo e pela natureza do regulamento

- Interpretar as principais regras de jogo
- Como guarda-redes:
- Enquadrar-se constantemente com a bola e procurar impedir o golo
- Colaborar com os colegas na defesa
- Organizar e interpretar os sistemas táctico-defensivo e ofensivo em diferentes situações de jogo
- Demonstrar atitudes que relevam o espírito de equipa, de camaradagem e de responsabilidade

11ª CLASSE

<p style="text-align: center;">ATLETISMO</p>	<p>Tema 1-Atletismo Subtema 1-Corrída 1.1Corrida de resistência a)Corrida intercalada(correr-andar-correr) b)Corrida progressiva até 200metros c)Regras 1.2 Corrida de velocidade a)Com diferentes partidas sob vários estímulos b)Corrida com velocidade até 150 metros C)Regras 1.3Corrida de estafeta a) Corrida de estafeta 4x80m b) Corrida de estafeta 4x100m c)Regras 2.Salto em altura a)Técnica -Folsbury flop b)Corrida de balanço c)Impulsão d)Passagem da fasquia e)Recepção no colchão f)Regras 3.Lançamentos 3.1lançamento de peso(bola): Pega Corrida de balanço Colocação Saída 3.2Lançamento de dardo: Pega do dardo Corrida de balanço colocação de dardo Saída de dardo</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar exercícios dinâmicos no máximo de tempo possível sem diminuir a qualidade da actividade➤ Receber e entregar o testemunho com segurança na zona de transmissão➤ Executar de forma correcta o salto em altura estilo Folsbury Flop➤ Realizar lançamento e bola e de dardo de acordo com os critérios técnicos estabelecidos para o atletismo➤ Reconhecer o efeito da actividade física sobre os sistemas respiratório e circulatório
<p style="text-align: center;">GINÁSTICA</p>	<p>Tema 2-Ginástica Subtema 1-Ginástica no solo 1.1 Rolamento à frente e à retaguarda:</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Dominar as habilidades motoras:

	<p>Rolamento mergulhado à frente Rolamento com queda à retaguarda 1.2 Pino de braços com pernas estendidas: Pino com pernas estendidas e afastadas Pino com saída por rolamento Pino com giro(pivot) 1.3 Roda 1.4 Rodada 1.5 Salto de mão(flick flack) 1.6 Esquema livre com 12 ou mais exercícios 2.Ginástia de aparelhos 2.1 Salto entre mãos Salto em extensão Salto de carpa no plinto(sem corrida de balanço) 2.2 Pirueta vertical Meia pirueta; joelho no peito Carpa de pernas afastadas;Engrupamento 2.3 Subida clássica Marcha à frente em ponta dos pés; avião Saída a partir da posição sentada 2.4Saíde de báscula Balanços em apoio de mãos Balanço em apoio de antebraços ;Saída lateral</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ginástica no solo(rolamentos, pino de braços,roda,rodada,salto entre mãos e exercícios em grupo) ➤ Ginástica de aparelhos (cavalo-saltos de eixo e entre mãos em extensão e de carpa;minitrampolim-pirueta,joelho ao peito,carpa,engrupada e meia pirueta; trave olimpica-subida,marcha,avião e saída;paralelas-saída,balanço e saída) ➤ Realizar com eficácia os exercícios combinados ➤ Conhecer os efeitos do exercício sobre a saúde
<p style="text-align: center;">BASQUETEBOL</p>	<p>Tema 3-Baquetebol Subtema 1-Preparação técnica 1.1 Passe e recepção Parado e em movimento Passe por cima da cabeça Recepção de bolas altas 1.2 Lançamentos Na passada após o passe ou drible Parado com as duas mãos Em suspensão 1.3 Drible Em progressão com mudança de direcção, velocidade e ritmo De protecção com mudança de direcção, velocidade e ritmo 1.4 Ressalto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer a origem e a evolução do Basquetebol ➤ Dominar as acções técnico-táctico ,bem como os respectivos fundamentos de execução e de utilização no contexto do jogo ➤ Identificar os erros mais comuns na aprendizagem das acções técnico-táctico do voleibol ➤ Enquadrar-se constantemente com a bola e procurar impedir ponto da equipa adversária ➤ Colaborar com os colegas na defesa ➤ Organizar e interpretar os sistemas táctico-defensivo e ofensivo em diferentes situações de jogo

	<p>Ofensivo ;Defensivo 1.5 Cortinas e bloqueios Parado Em movimento 2.Preparação tática HxH 1/2 HxH todo o campo 2.2Ataque Passe e corte, passe e vai buscar a mão Contra-ataque;Sistema 1:2:2 3.Regras de jogo e arbitragem</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demonstrar atitudes que relevam o espírito de equipa, de camaradagem e de responsabilidade
<p>VOLEIBOL</p>	<p>Tema 4 Voleibol Subtema 1-Preparação técnica 1.1 Passe por cima ou batimento básico Passe para frente em suspensão Passe para retaguarda em suspensão 1.2 Serviço Tipo ténis ;Tipo fluente; tipo balanceiro 1.3 Remate Bola curta; bola média 1.4 Rolamentos 1.5 mergulho 2.Preparação técnica Sistema defensivo 3:1:2 ou 6 avançados(teóricos e práticos) Sistema tático ofensivo 4x2 Sistema tático ofensivo 4x2 simples 3.Preparação teórica 3.1 Regras de jogo e arbitragem</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer a origem e a evolução do voleibol ➤ Dominar as acções técnico-tático ,bem como os respectivos fundamentos de execução e de utilização no contexto do jogo ➤ Identificar os erros mais comuns na aprendizagem das acções técnico-tático do voleibol ➤ Enquadrar-se constantemente com a bola e procurar impedir com que a bola caia no seu terreno de jogo ➤ Colaborar com os colegas na defesa ➤ Organizar e interpretar os sistemas tático-defensivo e ofensivo em diferentes situações de jogo ➤ Demonstrar atitudes que relevam o espírito de equipa, de camaradagem e de responsabilidade

12ª CLASSE

<p style="text-align: center;">ATLETISMO</p>	<p>Tema 1-Atletismo Subtema 1-Corrída 1.1Corrida de resistência a)Corrida intercalada(correr-andar-correr) b)Corrida progressiva até 200metros c)Regras 1.2 Corrida de velocidade a)Com diferentes partidas sob vários estímulos b)Corrida com velocidade até 150 metros C)Regras 1.3Corrida de estafeta a) Corrida de estafeta 4x80m b) Corrida de estafeta 4x100m c)Regras 2.Salto em altura a)Técnica -Folsbury flop b)Corrida de balanço c)Impulsão d)Passagem da fasquia e)Recepção no colchão f)Regras 3.Lançamentos 3.1lançamento de peso(bola): Pega Corrida de balanço Colocação Saída 3.2Lançamento de dardo: Pega do dardo Corrida de balanço colocação de dardo</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar exercícios dinâmicos no máximo de tempo possível sem diminuir a qualidade da actividade➤ Receber e entregar o testemunho com segurança na zona de transmissão➤ Executar de forma correcta o salto em altura estilo Folsbury Flop➤ Realizar lançamento e bola e de dardo de acordo com os critérios técnicos estabelecidos para o atletismo➤ Reconhecer o efeito da actividade física sobre os sistemas respiratório e circulatório
<p style="text-align: center;">GINÁSTICA</p>	<p>Tema 2-Ginástica Subtema 1-Ginástica no solo 1.1 Rolamento à frente e à retaguarda: Rolamento mergulhado à frente</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Dominar as habilidades motoras:

	<p>Rolamento com queda à retaguarda</p> <p>1.2 Pino de braços com pernas estendidas: Pino com pernas estendidas e afastadas Pino com saída por rolamento Pino com giro(pivot)</p> <p>1.3 Roda</p> <p>1.4 Rodada</p> <p>1.5 Salto de mão(flick flack)</p> <p>1.6 Esquema livre com 12 ou mais exercícios</p> <p>2.Ginástia de aparelhos</p> <p>2.1 Salto entre mãos Salto em extensão Salto de carpa no plinto(sem corrida de balanço)</p> <p>2.2 Pirueta vertical Meia pirueta; joelho no peito Carpa de pernas afastadas;Engrupamento</p> <p>2.3 Subida clássica Marcha à frente em ponta dos pés; avião Saída a partir da posição sentada</p> <p>2.4Saíde de báscula Balanços em apoio de mãos Balanço em apoio de antebraços ;Saída lateral</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ginástica no solo(rolamentos, pino de braços,roda,rodada,salto entre mãos e exercícios em grupo) ➤ Ginástica de aparelhos (cavalo-saltos de eixo e entre mãos em extensão e de carpa;minitrampolim-pirueta,joelho ao peito,carpa,engrupada e meia pirueta; trave olimpica-subida,marcha,avião e saída;paralelas-saída,balanço e saída) ➤ Realizar com eficácia os exercícios combinados ➤ Conhecer os efeitos do exercício sobre a saúde
<p style="text-align: center;">BASQUEBOL</p>	<p>Tema 3-Baquetebol</p> <p>Subtema 1-Preparação técnica</p> <p>1.1 Passe e recepção Parado e em movimento Passe por cima da cabeça Recepção de bolas altas</p> <p>1.2 Lançamentos Na passada após o passe ou drible Parado com as duas mãos Em suspensão</p> <p>1.3 Drible Em progressão com mudança de direcção, velocidade e ritmo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer a origem e a evolução do Basquetebol ➤ Dominar as acções técnico-tático ,bem como os respectivos fundamentos de execução e de utilização no contexto do jogo ➤ Identificar os erros mais comuns na aprendizagem das acções técnico-tático do voleibol ➤ Enquadrar-se constantemente com a bola e procurar impedir ponto da equipa adversária

	<p>De protecção com mudança de direcção, velocidade e ritmo</p> <p>1.4 Ressonância Ofensivo ;Defensivo</p> <p>1.5 Cortinas e bloqueios Parado Em movimento</p> <p>2.Preparação táctica HxH 1/2 HxH todo o campo</p> <p>2.2Ataque Passe e corte, passe e vai buscar a mão Contra-ataque;Sistema 1:2:2</p> <p>3.Regras de jogo e arbitragem</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colaborar com os colegas na defesa ➤ Organizar e interpretar os sistemas táctico-defensivo e ofensivo em diferentes situações de jogo ➤ Demonstrar atitudes que relevam o espírito de equipa, de camaradagem e de responsabilidade
<p>VOLEIBOL</p>	<p>Tema 4 Voleibol</p> <p>Subtema 1-Preparação técnica</p> <p>1.1 Passe por cima ou batimento básico Passe para frente em suspensão Passe para retaguarda em suspensão</p> <p>1.2 Serviço Tipo ténis ;Tipo fluente; tipo balanceiro</p> <p>1.3 Remate Bola curta; bola média</p> <p>1.4 Rolamentos</p> <p>1.5 mergulho</p> <p>2.Preparação técnica Sistema defensivo 3:1:2 ou 6 avançados(teóricos e práticos) Sistema táctico ofensivo 4x2 Sistema táctico ofensivo 4x2 simples</p> <p>3.Preparação teórica</p> <p>3.1 Regras de jogo e arbitragem</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer a origem e a evolução do voleibol ➤ Dominar as acções técnico-táctico ,bem como os respectivos fundamentos de execução e de utilização no contexto do jogo ➤ Identificar os erros mais comuns na aprendizagem das acções técnico-táctico do voleibol ➤ Enquadrar-se constantemente com a bola e procurar impedir com que a bola caia no seu terreno de jogo ➤ Colaborar com os colegas na defesa ➤ Organizar e interpretar os sistemas táctico-defensivo e ofensivo em diferentes situações de jogo ➤ Demonstrar atitudes que relevam o espírito de equipa, de camaradagem e de responsabilidade

Jogos recreação e lutas

Tema Jogos	Objectivos	Classes
<p>Jogos tradicionais: jogo da velha, amarelinha, africana, caracol, corrida do jornal, batalha naval, macaca, etc.</p> <p>Jogos sensoriais</p> <p>Jogos educativos Jogos de tabuleiros: xadrez, mancala, dama, fanorona</p> <p>Jogos de salão: snooker (sinuca), ténis de mesa, matraquilos</p> <p>Jogos pré-desportivos</p>	<p>Desenvolver as acções motoras e as qualidades volitivas da criança</p> <p>Desenvolver a imaginação e criatividade do aluno</p> <p>Desenvolver a capacidade de lidar com o prazer da vitória e derrota</p> <p>Criar no aluno a noção de grupo</p> <p>Respeitar as regras e os colegas</p> <p>Estimular o raciocínio, memória e estratégias; promover habilidades sociais e construtivas</p> <p>Reconhecer algumas regras simples dos jogos pré-desportivos</p>	<p style="text-align: center;">Do ensino primário ao II ciclo</p>
<p>Lutas: Boxe e capoeira</p>	<p>Conhecer a importância do alongamento antes da realização das actividades</p> <p>Tolerar a diferença</p>	<p style="text-align: center;">Do I ao II ciclo</p>

Plano de necessidades (materiais)

Ginástica	10 colchões grandes	30 colchonetes	5 mini trampolin,5 trampolins, uma cama elástica	2 plintos; 2 bokes,20 arcos, 10 bancos corridos para as aulas de ginástica
Voleibol	30 bolas	2 redes,4 postes,maivelas para montar e desmontar	10 cones	
Basquetebol	30 bolas	20 mecos	-	2 tabelas,2 aros
Andebol	30 bolas		-	2 balizas
Futsal	30 bolas		-	45 coletes de cor diferentes(verde e laranja) para as competições
Atletismo	20 testemunhos de plástico ou madeira	20 mecos	Mini barreiras	
Jogos de mesa	17 tabuleiros de xadrez	15 tabuleiros de damas	15 tabuleiros de fanorona	15 tabuleiros de mancala
Jogos de salão	3 mesas de matraquilhos	2 mesas de snooker(incluindo as bolas e os tacos)	2 mesa de ténis (bolas e raquetes)	
Capoeira	Tapete para capoeira	5 berimbaus 2 pandeiros 2 batuques(atabaque) 2 agogôs 2 marimbas	Abadas	
Boxe	Luvras de boxe e plaston / aluno	Sacos de pancada e escada	Protector facial, bocal e genital /aluno	Ligas protectora para as mãos/ aluno

AVALIAÇÃO

Avaliação consiste em determinar em que medida cada um dos objectivos foi atingido comparando os objectivos e resultados.

para poder se organizar um plano de avaliação é necessário:

saber exactamente o que se vai avaliar

Determinar de forma clara os objectivos que se pretendem atingir (descrevendo os objectivos comportamentais e tornando-os observáveis, pois é a única maneira de se poder avaliá-los eficazmente)

Determinar os parâmetros de avaliação, áreas onde se vão observar os comportamentos indicadores

Definir os processos de avaliação

Seleccionar os instrumentos de avaliação estabelecer critérios de avaliação

1. Avaliar o que?

O nível de condição física observado nos alunos no início da realização das actividades

As alterações do rendimento físico observadas após um dado número de sessões de actividades física

A aptidão e o rendimento físico relativamente aos conhecimentos e habilidades aprendidas

A participação revelada durante a realização das actividades teóricas e práticas

Avaliação do desempenho técnico

Avaliação comportamental

Conhecimentos básicos sobre educação física

Parâmetros de avaliação:

Nível cognitivo: área do saber (conhecimentos)

Nível psico-motor: área do saber fazer (habilidades)

Nível social: área do saber ser (atitudes)

Avaliar quando?

- No início do ano lectivo e no início de uma actividade didáctica(Avaliação diagnóstica)
- Durante o desenvolver da actividade(Avaliação formativa)
- No fim de uma actividade didáctica, no fim de um semestre e no fim de um ano lectivo (Avaliação sumativa)

Avaliação do desempenho técnico

- Seleccionar as técnicas fundamentais da actividade a avaliar
- Valorizar a eficácia prática da técnica a avaliar
- observar o aluno em duas tentativas
- A avaliação contínua deve ser privilegiada permitindo assim uma avaliação completa

Avaliação comportamental

- Devem ser avaliados os seguintes comportamentos:
- Espírito de equipa
- participação
- respeito às regras e as decisões dos árbitros

**Distribuição das semanas por temas
(42 semanas lectivas)**

UNIDADE OBRIGATÓRIA	10ª Classe		11ª Classe		12ª Classe	
	SEMANA					
	Aulas	Aval.	Aulas	Aval.	Aulas	Aval.
Teste inicial de aptidão física	1		1		1	
Atletismo	6	1	5	1	5	1
Ginástica	6	1	5	1	5	1
Andebol	6	1	5	1		
Basquetebol			5	1	6	1
voleibol			5	1	6	1
Futebol	6	1				
Ténis de mesa, sinuca, matraquilho	5	1	5	1	5	1
Xadrez, sinuca, fanorona, mankala	5	1	5	1	5	1
Bases teóricas de Educação Física					4	
Teste final de aptidão física	1		1		1	
Total de semanas	42		42		42	

REFERÊNCIAS

E Yankeleivick-Cultura física para crianças de três a sete anos 1977

Editorial Ráduga-Moscovo.

Juegos menores: por Érika Dobler- Editorial Pueblo Y Educacion ciudades de la Habana

Manual do Currículo de Educação e cuidados na primeira infância -Ministério da Assistência e Reinserção Social

Avaliar e classificar-Luanda DNEFDE/MED-1998

Programa e guia II e II níveis -Luanda DNEFDE-MED-NEA-198

ÁVILA,C- Proposta curricular para o Ensino de Educação Física- 2º grau, C.E.N.P.S.D.P; São Paulo, 1994

Avaliar e classificar, DNEFDE/ MED, Luanda, 1986.

Apontamentos de José Domingos Fazenda adquiridos na Universidade de Kiev- Ucrania ex. URSS, entre os anos de 1990 a 1994.

Programa e Guia, Nível II e III, DNEFDE/MED, Luanda, 1994.

Programa de Educação Física para o PUNIV e Ensino Médio, Luanda, DNEFDE/MED, Luanda, 1991.

SOBRAL, F.- Introdução Física, Livros Horizontes, 1983.

TURRA e outras. Planeamento de ensino e avaliação. 11.ed.Porto Alegre:Sagra, 1991.

VASCONCELLOS, Celso dos Santos. Planeamento: Projeto de Ensino-Aprendizagem e Projeto Político Pedagógico. São Paulo: Libertad, 1999.