

PERFIL DE APRENDIZAGENS

EDUCAÇÃO FÍSICA

2.º e 3.º CICLOS

- ✓ O aluno elevou o nível funcional das suas capacidades condicionais e coordenativas gerais, alcançando a zona saudável das mesmas, nos testes *Fit Escola*.
- ✓ O aluno conhece os processos fundamentais das adaptações morfológicas funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física: aparelho locomotor e sistemas respiratório e circulatório.
- ✓ O aluno conhece e aplica os cuidados higiénicos, as regras de segurança (suas e dos colegas) e a preservação dos recursos materiais.
- ✓ O aluno coopera com os colegas para o alcance do objetivo dos diferentes Desportos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando as regras do jogo e a ética desportiva. Assim:
 - No Futsal, o aluno realiza em diferentes situações, os seguintes gestos técnicos: condução de bola; passe/receção; remate; e fintas.
 - No Basquetebol, o aluno realiza em diferentes situações, os seguintes gestos técnicos: drible; passe de peito e picado; receção e controlo de bola; lançamentos. Conhece e utiliza o pé de eixo.
 - No Voleibol, o aluno realiza em diferentes situações, os seguintes gestos técnicos: passe por cima; manchete; e serviço por baixo. Conhece e aplica o sistema de rotação dos jogadores adequados.
 - No Andebol, o aluno realiza em diferentes situações, os seguintes gestos técnicos: passe de ombro/receção; e remate em apoio.
- ✓ O aluno realiza saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, cumprindo as exigências elementares, técnicas e regulamentares do Atletismo.
- ✓ O aluno compõe e realiza destrezas gímnicas elementares de solo, aparelhos e mini trampolim, aplicando os critérios de correção técnica e expressão:

- No solo realiza enrolamento à frente e à retaguarda, apoio facial invertido, roda, avião e posições de flexibilidade;
 - Nos aparelhos executa salto ao eixo, entre mãos e cambalhota (no plinto longitudinal).
 - No mini trampolim efetua os saltos: em extensão; em extensão com meia pirueta; engrupado; encarpado com pernas unidas e afastadas; extensão com meia pirueta.
-
- ✓ O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares dos jogos de raquetas (Badminton, Ténis e/ou Ténis de Mesa), garantindo iniciativa e ofensividade e aplicando as regras, tanto como jogador, como árbitro. Efetua a pega da raqueta, o batimento e o serviço.
 - ✓ O aluno patina com equilíbrio e segurança, ajustando os seus deslocamentos nas ações elementares da Patinagem: deslizar; curvar; e travar.