

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

BLOCO	TÍTULO	TEMAS/SUBTEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO	DOMÍNIOS DA EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA
1	Aptidões Físicas.	Aptidão Física. Educação para a Saúde.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
2	Aptidão física: potencia o teu corpo saudável.	Aptidão Física. Educação para a Saúde.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
3	Voleibol em Casa.	Jogos Desportivos Coletivos. Aptidão Física.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando, com oportunidade	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde Interculturalidade

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

		Educação para a Saúde.	e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.		
4	Voleibol sem bola.	Jogos Desportivos Coletivos. Aptidão Física. Educação para a Saúde.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

5	Voleibol: ações técnico-táticas e regulamento da modalidade.	Jogos Desportivos Coletivos. Aptidão Física. Educação para a Saúde.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
6	Voleibol em ação.	Jogos Desportivos Coletivos. Aptidão Física. Educação para a Saúde.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
7	Andebol: caracterização da modalidade.	Jogos Desportivos Coletivos.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. Cooperar com os companheiros para o alcance do	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

		Aptidão Física. Educação para a Saúde.	objetivo nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		
8	Andebol – ações técnicas.	Jogos Desportivos Coletivos. Aptidão Física. Educação para a Saúde.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
9	Treino em casa.	Aptidão Física. Educação para a Saúde. Saúde, qualidade de vida e bem-estar.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
10	Andebol: técnica de guarda-redes.	Jogos Desportivos Coletivos. Aptidão Física. Educação para a Saúde.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo,	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

			<p>aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras; Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p>		
11	A técnica do futebol.	Jogos Desportivos Coletivos. Aptidão Física. Educação para a Saúde.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo,</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

			<p>aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p>		
12	Dança aeróbica.	<p>Atividades Rítmicas Expressivas.</p> <p>Dança.</p> <p>Aptidão Física.</p> <p>Educação para a Saúde.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS. Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
13	Aeróbica – Elementar.	<p>Atividades Rítmicas Expressivas.</p> <p>Dança.</p> <p>Aptidão Física.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS. Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

		Educação para a Saúde.	critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.		
14	Aptidão física e frequência cardíaca.	Aptidão Física. Educação para a Saúde. Saúde, qualidade de vida e bem-estar.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
15	Condição física: treino em casa.	Aptidão Física. Educação para a Saúde.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

		Saúde, qualidade de vida e bem-estar.	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.		
16	Futsal: pratica em casa.	Jogos Desportivos Coletivos. Aptidão Física. Educação para a Saúde.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
17	Melhora a tua Aptidão Física.	Aptidão Física. Educação para a Saúde. Saúde, qualidade de vida e bem-estar.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. ÁREA DOS CONHECIMENTOS:	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

			<p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente;</p> <p>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p>		
18	Basquetebol e Aptidão Física.	<p>Jogos Desportivos Coletivos.</p> <p>Aptidão Física.</p> <p>Educação para a Saúde.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS.</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando, com oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

			<p>motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente;</p> <p>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p>		
19	Ginástica de Solo.	<p>Ginástica.</p> <p>Aptidão Física.</p> <p>Educação para a Saúde.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA GINÁSTICA.</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas, de acordo com esses critérios.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
20	Ginástica de Solo - elementos de ligação.	<p>Ginástica.</p> <p>Educação para a Saúde.</p> <p>Saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA GINÁSTICA.</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas, de acordo com esses critérios.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
21	Capacidade motora: força.	<p>Aptidão Física.</p> <p>Educação para a Saúde.</p> <p>Saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p>	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA:</p> <p>Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS:</p> <p>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

			adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.		
22	Comemoração do Dia Mundial da Língua Portuguesa.	Educação para a Saúde. Saúde, qualidade de vida e bem-estar. Ética e espírito desportivo. Olimpismo. Cidadania.	ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades; Analisar, criticamente, aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde Interculturalidade Direitos Humanos Voluntariado
23	Atividades de exploração da natureza: rafting.	Atividades de Exploração da Natureza. Educação para a Saúde. Saúde, qualidade de vida e bem-estar. Cidadania.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	A; B; C; D; E; F; G; I; J	Saúde Interculturalidade Educação Ambiental Desenvolvimento Sustentável

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

24	Aptidão física e saúde.	Aptidão Física. Educação para a Saúde. Saúde, qualidade de vida e bem-estar.	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
25	Atletismo: marchar, correr, saltar e lançar.	Atletismo. Aptidão Física. Educação para a Saúde.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA ATLETISMO. Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

			intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.		
26	Testes de aptidão física: FIT escola.	Aptidão Física. Educação para a Saúde. Saúde, qualidade de vida e bem-estar.	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
27	Ténis.	Raquetas. Educação para a Saúde.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA RAQUETAS. Realizar, com oportunidade e correção, as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raqueta, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde
28	Escalada desportiva e bloco.	Atividade de Exploração da Natureza. Educação para a Saúde.	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde Interculturalidade

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

		<p>Saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p> <p>Cidadania.</p>	<p>especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades; Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>		<p>Educação Ambiental</p> <p>Desenvolvimento Sustentável</p>
29	Suporte Básico de Vida.	<p>Suporte Básico de Vida.</p> <p>Educação para a Saúde.</p> <p>Cidadania.</p>	<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: - Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I	<p>Saúde</p> <p>Direitos Humanos</p>

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

			<ul style="list-style-type: none"> - Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - Realiza o exame primário da vítima numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - Contacta os serviços de emergência (112), prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo <i>European Resuscitation Council</i> (ERC); - Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich). 		
30	Dança da Alegria.	<p>Atividades Rítmicas Expressivas.</p> <p>Dança.</p> <p>Aptidão Física.</p> <p>Educação para a Saúde.</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS: SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS.</p> <p>Apreciar, compor e realizar nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA: Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p>	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J	Saúde

Blocos Pedagógicos Temáticos Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

			<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p>		
--	--	--	---	--	--