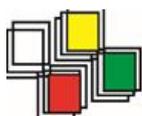




República de Moçambique
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

**Programa de Ensino da Disciplina de
Educação Física
Ensino Secundário
1º Ciclo**



INDE
INSTITUTO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO

Maputo, Setembro de 2024

Ficha Técnica

***Título:* Programa de Ensino da Disciplina de Educação Física - Ensino Secundário - 1º ciclo**

Edição: ©INDE/MINEDH – Moçambique

Autor: INDE/MINEDH – Moçambique

Capa, Composição, Arranjo gráfico: INDE/MINEDH – Moçambique

Arte final: INDE/MINEDH – Moçambique

Tiragem:

Impressão:

Nº de Registo: INDE/MINEDH

VENDA PROIBIDA

Prefácio

Caros professores,

Os programas que tendes em vossas mãos resultam de uma revisão para acomodar a Lei n° 18/2018, de 28 de Dezembro, do Sistema Nacional de Educação (SNE), que introduziu reformas no sistema educativo moçambicano, com destaque para a elevação da escolaridade obrigatória para nove classes (1ª a 9ª classes), passando cada ciclo de aprendizagem do Ensino Secundário (ES) a ser constituído por três classes, sendo o 1º ciclo da 7ª a 9ª classe e o 2º ciclo da 10ª a 12ª classe.

Estamos cientes que estes programas reflectem uma nova visão do Ensino Secundário, assente no desenvolvimento de um conjunto de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores, que permitam ao graduado enfrentar os desafios que surgem na sua vida, na família, na comunidade, no país e no mundo, marcados por uma economia global cada vez mais moderna, exigente e competitiva.

Caros professores, os programas em alusão são, em parte, o reflexo da vossa imagem, pois resultam do trabalho abnegado de técnicos do Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano (MINEDH), de professores de reconhecido mérito e experiência, representantes de diferentes escolas de todo o País, que colocaram o seu saber ao serviço da revisão dos mesmos, a quem servimo-nos desta oportunidade para agradecer.

A vós professores, de quem depende em grande medida a implementação destes programas, apelamos à consulta constante das sugestões metodológicas apresentadas, à planificação de aulas com criatividade e inovação, bem como à reflexão sobre as práticas pedagógicas, para levar a cabo a nobre e gratificante tarefa de formar jovens que contribuirão para o desenvolvimento do País.

CARMELITA RITA NAMASHULUA

MINISTRA DA EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Índice

Introdução	1
Competências a desenvolver na disciplina de educação física no 1º ciclo	2
Objectivos da disciplina de educação física no 1º ciclo	3
Visão geral dos conteúdos do 1º ciclo	4
Divisão dos conteúdos do programa da 7ª classe	9
Plano temático da 7ª classe	10
Unidade Temática I: Danças e Jogos Educativos	11
Unidade temática II: Ginástica	13
Unidade Temática III: Atletismo	15
Unidade Temática IV: Andebol	16
Unidade Temática V: Futebol	17
Divisão dos conteúdos do programa da 8ª classe	18
Plano temático da 8ª classe	19
Unidade Temática I: Danças e Jogos Educativos	20
Unidade Temática II: Ginástica	22
Unidade Temática III: Atletismo	24
Unidade Temática V: Basquetebol	25
Unidade Temática VI: Futebol	27
Divisão dos conteúdos do programa da 9ª classe	28
Plano temático da 9ª classe	29
Unidade Temática I: Danças e jogos educativos	30
Unidade Temática I: Ginástica	31
Unidade Temática III: Atletismo	33
Unidade Temática VI: Futebol	34
Unidade Temática VII: Voleibol	35
Avaliação	36
Bibliografia	37

Introdução

A Educação Física é uma disciplina obrigatória no currículo do ensino básico moçambicano e tem por principal finalidade contribuir de forma própria e determinante para a formação integral e harmoniosa dos adolescentes e jovens. Hoje, todos reconhecemos a importância da relação entre um corpo são e uma mente sã, e a necessidade desta relação ser desde cedo trabalhada educativamente, de forma continuada e cientificamente sustentada.

O tempo alocado durante todo o ano lectivo fornece oportunidades para os alunos desenvolverem atitudes positivas em relação à vida activa, ganhar auto-confiança como na realização de exercícios físicos e promover o crescimento e a valorização pessoal, social, cultural e ambiental.

O desenvolvimento e aperfeiçoamento das qualidades e habilidades físicas, como parte da formação intelectual e harmoniosa da personalidade, não abarca só as influências biológicas, mas também as externas e sociais. Quer dizer, as práticas sistemáticas das diferentes formas dos conteúdos programados são indissociáveis do desenvolvimento de outras competências (capacidade intelectual, política, ideológica, moral e colectiva, político-laboral e político militar do Homem). Neste contexto, o aluno pode, de forma vivencial, perceber o sentido e valor das normas sociais e comunitárias, assim como desenvolver hábitos de forma decisiva para a saúde individual e moral e para a formação da cidadania.

É importante ter em conta que nem todas unidades temáticas são lecionadas em todas as classes e nem todos os conteúdos de uma determinada unidade temática serão leccionados em todas as classes. Tal facto permite que esteja disponível mais tempo para a exercitação dos conteúdos a serem leccionados numa determinada classe.

Cabe ao professor, uma interpretação adequada deste programa, de modo a permitir uma contribuição eficaz no seu trabalho.

Competências a desenvolver na disciplina de educação física no 1º ciclo

O Plano Curricular do Ensino Secundário estabelece competências a serem desenvolvidas neste subsistema de educação. Assim, ao terminar o 1º ciclo, nesta disciplina, o aluno:

- desenvolve a capacidade de realizar habilidades desportivas individuais e em equipa;
- demonstra compreensão de estratégias necessárias na prática de actividade física;
- avalia a aptidão pessoal em termos de resistência cardiovascular, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal;
- experimenta uma variedade de exercícios e actividades específicas para promover o condicionamento físico;
- demonstra compreensão e apreciação dos benefícios que resultam da participação regular em actividades físicas;
- respeita as habilidades físicas e de desempenho e as limitações próprias e dos outros;
- demonstra solidariedade, respeito, cooperação e o desenvolvimento da cidadania;
- demonstra uma compreensão dos aspectos estéticos e criativos do desempenho físico;
- conhece e respeita as regras de jogos e os regulamentos de competição desportiva;
- faz o levantamento de canções, jogos e danças tradicionais locais;
- participa activamente em torneios, festivais e campanhas de responsabilidade social nas datas festivas ou em favor das camadas desfavorecidas;
- demonstra atitude positiva na luta contra malefícios do álcool e outras drogas e das doenças hipocinéticas;
- identifica dificuldades e suas soluções ao longo de cada actividade realizada;
- realiza pesquisas sobre os conteúdos temáticos da disciplina de Educação Física e personalidades desportivas;
- valoriza o trabalho colectivo e o protagonismo.

Objectivos da disciplina de educação física no 1º ciclo

Os objectivos do ensino anunciam o que o aluno deve ser capaz de fazer ou saber. Assim, ao terminar o 1º ciclo, nesta disciplina, o aluno deve ser capaz de:

- promover a saúde e a socialização;
- valorizar o conhecimento teórico, garantindo assim uma maior autonomia, para que se tenha uma melhor compreensão sobre a cultura corporal e ao mesmo tempo proporcionar ferramentas para uma crítica reflexiva e construtiva;
- favorecer a educação do corpo, tendo como meta a constituição de um físico saudável e equilibrado organicamente, menos suscetível às doenças;
- desenvolver atitudes positivas face à Educação Física como uma actividade que pode ser realizada como desporto escolar ou profissão;
- trabalhar de forma eficaz tanto de forma independente como em grupo;
- aplicar habilidades físicas e desportivas para combater o sedentarismo e na promoção de uma vida saudável;
- demonstrar conhecimentos e habilidades para uma vida saudável e produtiva;
- aperfeiçoar os exercícios correctos dos movimentos corporais e motores;
- aplicar a actividade física e o conhecimento do seu próprio corpo, seus benefícios e suas limitações;
- demonstrar competência em variadas formas de movimentos e proficiência na prática da actividade física;
- adquirir conhecimentos de segurança para uma variedade de situações de como prevenir lesões e como tratá-las;
- valorizar a cultura local e nacional através da pesquisa e durante a execução dos jogos e danças tradicionais;
- relacionar os conceitos e conteúdos de outras disciplinas curriculares com os da Educação Física na sua vida diária.

Visão geral dos conteúdos do 1º ciclo

Unidades temáticas e conteúdos	7 ^a	8 ^a	9 ^a
<p>DANÇAS E JOGOS EDUCATIVOS</p> <p>HABILIDADES ÉTNICO CULTURAIS Selecionar, em seus lugares de vivência e em suas histórias familiares e/ou da comunidade, elementos de distintas culturas (os diferentes ritmos musicais, danças, jogos, os pratos típicos, as festividades e manifestações populares), de outras religiões dentro ou fora do país, adaptar-se e valorizar cada uma delas; Distinguir grupos étnicos (o aluno tem de conhecer grupo de pessoas que apresenta vários elementos em comum, tais como a cultura, língua, história, valores, semelhanças físicas, entre outros)</p>	•	•	•
<p>GINÁSTICA GINÁSTICA GERAL Capacidades motoras e coordenativas Capacidades motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência • Força • Flexibilidade • Velocidade <p>Capacidades coordenativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidade de equilíbrio • Fluidez do movimento • Precisão do movimento • Constância do movimento • Ritmo do movimento • Ligação do movimento <p>Deslocamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobre os pés • Em apoio • Em suspensão <p>Formaturas básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fileira • Coluna • Blocos • Xadrez <p>ROPE SKIPPING (SALTO ACROBÁTICO À CORDA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais com uma (1) corda (corrida de velocidade estacionária, criss cross, exercícios de coordenação) • Exercícios de dois (2) alunos com uma (1) corda • Exercícios com uma (1) corda longa • Exercícios com duas (2) cordas longas (double dutch) • Free style (montagem de coreografias) 	•	•	•

GINÁSTICA AERÓBICA

- Passos básicos de pernas (pp)
- Movimentos básicos de braços (bb)
- Exercícios localizados

GINÁSTICA ARTÍSTICA (SOLO)

- Posições de equilíbrio durante alguns segundos (avião, vela, rolamento para frente, rolamentos para atrás, posições de flexibilidade, ponte, reversão espargata)
- Saltos, voltas e afundo
- Apoio facial invertido de braços – Roda e pino - com ajuda na fase terminal)
- Sequência de exercícios no solo

GINÁSTICA ACROBÁTICA

- Pares (feminino ou masculino e mista)
- Trios (Feminino)
- Quarteto (masculino)

VENDA PROIBIDA

ATLETISMO

CORRIDAS

Corrida de Resistência

- Resistência de curta duração (45 segundos a 2 minutos)
- Resistência de média duração (10 a 30 minutos)
- Resistência de longa duração (mais de 30 minutos)

Corrida de Velocidade

- Provas de velocidade de curta duração (100, 200 e 400 metros)
- Técnica de partida,
- Técnica de corrida

Fases da corrida de velocidade

- Partida
- Aceleração
- Velocidade máxima
- Perda da velocidade

Estafetas

- Transmissão do testemunho

Barreiras

- Partida,
- Aproximação à 1ª barreira
- Transposição de barreiras
- Corrida entre barreiras
- Corrida após última barreira

Saltos em Comprimento

- Corrida de balanço
- Chamada
- Voo
- Queda

Altura/Técnica de Tesoura

- Corrida de balanço
- Chamada
- Transposição
- Queda

LANÇAMENTO

- Arremesso do peso (bola)

• • •

<p>ANDEBOL</p> <p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição básica (baixa, média e alta) • Deslocamentos (frontais, laterais) • Pega da bola (com as duas mãos e com uma mão) • Passe (de ombro, de pulso e picado) • Recepção (com as duas mãos e recepção de bolas altas) • Drible (de protecção e de progressão) • Remate (na passada e em suspensão) • Mudanças de direcção em drible • Fintas de entrada simples com a bola • Desmarcações • Ocupação equilibrada do espaço • Contra-ataque <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intercepção • Desarme • Bloco • Marcação individual • Marcação zonal • Deslocamentos defensivos • Acção do Guarda-redes (posição base e deslocamentos) <p>Jogo reduzido e formal</p>	•		
<p>BASQUETEBOL</p> <p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamento (lateral, retaguarda a frente) • Passe (de peito, picado e de ombro) • Passe e recepção: parado e em movimento, por cima da cabeça • Recepção (bolas baixas e altas) • Drible (de protecção, de progressão e com mudanças de direcção) • Paragem (a um e a dois tempos) • Lançamento (em apoio, na passada e em salto) • Posição básica ofensiva (tripla ameaça) <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição básica defensiva • Defesa ao jogador com bola (pressão) e ao jogador sem bola (sobre marcação e ajuda) <p>Jogo reduzido e formal</p>	•		
<p>FUTEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contacto com a bola (parte interna do pé, parte externo do pé, peito do pé e de cabeça) • Recepção (com os pés, com o peito) • Passe (com o peito do pé, com a parte interna do pé, com a parte externa do 	•	•	•

<ul style="list-style-type: none"> • pé e cabeça • Remate (com a bola no solo, de cabeça) • Condução da bola (curto, com mudança de direcção) • Desmarcações • Ocupação equilibrada do espaço • Fintas <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação ao jogador com bola (contenção) e ao jogador sem bola (cobertura) • Intercepção • Acção do guarda-redes • Protecção de bola 			
<p>VOLEIBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição básica • Deslocamentos • Passe básico, por cima, com as duas mãos, para a frente, passe alto de frente • Serviço por baixo • Recepção de serviço • Remate frontal <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manchete • Bloco simples 			•
<p>Unidades opcionais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Xadrez, Badmington, Cricket, Ténis de mesa e de campo, desporto de orientação e Netbol. <p>NB. A leccionação destes conteúdos depende das condições da escola</p>	•	•	•

Divisão dos conteúdos do programa da 7ª classe

Iº Trimestre

Nº	Unidade Temática	CARGA HORÁRIA
I	Ginástica	06
II	Atletismo	12
III	Opcional	06
TOTAL		24

IIº Trimestre

Nº	Unidade Temática	CARGA HORÁRIA
I	Ginástica	06
II	Andebol	12
III	Danças e Jogos Educativos	06
TOTAL		24

IIIº Trimestre

Nº	Unidade Temática	CARGA HORÁRIA
I	Futebol	12
II	Opcional	06
III	Danças e Jogos Educativos	06
TOTAL		24

PLANO TEMÁTICO
7ª CLASSE

VENDA PROIBIDA

Unidade Temática I: Danças e Jogos Educativos

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> • praticar jogos tradicionais • desenvolver espírito de equipa • desenvolver espírito colectivo, ajuda mútua, respeito, perdão, tolerância • desenvolver o respeito pelas pessoas com deficiência 	<p>Jogos educativos/cooperativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos de reflexão sobre a prevenção de ITS • Jogos de reconhecimento da importância de enfrentar a discriminação contra pessoas com deficiência • Jogos de poupança de água, dinheiro, energia eléctrica entre outros • Jogos de reflexão sobre o cuidado do ambiente, a prevenção de erosão e acidentes • Jogos de atitudes comportamentais sobre a higiene individual e colectiva, prevenção da violência baseada no género, uniões prematuras 	<ul style="list-style-type: none"> • pratica jogos e danças da sua comunidade • coopera com os colegas de turma na realização das actividades • apresenta resultados de pesquisa sobre jogos tradicionais da sua comunidade 	06
<ul style="list-style-type: none"> • praticar danças tradicionais • desenvolver a coordenação motora e rítmica • pesquisar as danças da sua comunidade • desenvolver espírito colectivo, interajuda, respeito, perdão, tolerância • valorizar cultura local 	<p>Danças tradicionais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passos e ritmo de uma dança da comunidade • Montagem de uma coreografia 	<ul style="list-style-type: none"> • executa os passos da dança e a coreografia • apresenta relatório de pesquisa sobre danças da sua comunidade • relaciona-se correctamente com os outros 	06

Sugestões Metodológicas

Na unidade relativa as danças e jogos tradicionais, os alunos devem ter noção da importância da cooperação, respeito, noção de higiene, preservação do meio, cooperação e solidariedade;

Grupos reduzidos de alunos têm maior densidade motora. Assim, sempre e quando a actividade permitir, organize grupos menores para maior exercitação dos alunos;

Devem ainda, organizar danças e jogos que conhecem e aplicar na aula, com as devidas variantes, caso as hajam;

Deve ter sempre a noção de realizar jogos inclusivos no início da aula, incluindo as pessoas com deficiências e o género;

Os aspectos relativos a higiene individual e colectiva, tolerância, respeito pelas diferenças, cuidados com o meio ambiente, doenças sexualmente transmissíveis, hipocinéticas, infecciosas, seguros, poupança nas suas variadas formas, devem ser tratados em todas as aulas, mas esta unidade temática tem maior possibilidade de se implementar em forma de jogos;

Sugere-se também a abordagem de temas relacionados com a saúde sexual, os cuidados que devem ter com as doenças de transmissão sexual, gravidez precoce entre outros aspectos;

Estes aspectos podem ser tratados em formas de jogos, com a indicação antecipada de elementos que poderão constituir temas para o jogo. De referir que, nos seguros, temos os de espaço, das instalações e do pessoal relacionados com a actividade práticas.

Unidade temática II: Ginástica

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga Horária
<ul style="list-style-type: none"> • aprender de forma cooperativa a ginástica geral, o rope skipping, a ginástica aeróbica • identificar e executar o salto a corta, a ginástica aeróbica e a ginástica acrobática • combinar os movimentos de ginástica • traçar metas individuais na execução da corrida de velocidade estacionária do salto à corda. • desenvolver o espírito de equipe 	<p>Ginástica geral</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidades motoras e coordenativas (força, flexibilidade, equilíbrio, ritmo, reacção, coordenação, capacidade de equilíbrio, fluidez do movimento, precisão do movimento, constância do movimento, ritmo do movimento, ligação do movimento) • Formaturas básicas (fileira, coluna, blocos, xadrez) • Deslocamentos (Sobre os pés, em apoio, em suspensão) <p>Rope Skipping (Salto acrobático à corda)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de velocidade estacionária • Exercícios de coordenação • Criss Cross <p>Ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passos básicos de pernas • Movimentos básicos de braços • Exercícios localizados 	<ul style="list-style-type: none"> • domina as formaturas básicas • realiza exercícios de desenvolvimento físico geral • demonstra conhecimentos e habilidades para uma vida saudável e produtiva • vivencia a socialização 	12

Sugestões Metodológicas

Sugere-se que:

Na Ginástica geral, selecione as capacidades que vai avaliar trimestralmente e cada aluno deve anotar a sua condição. Sempre que for possível, os alunos devem saber a medida da sua altura e peso. Estimule a realização do exercício em equipes de 4 alunos, sem distinção de sexo ou condição física;

No Rope Skipping, implemente a corrida de resistência estacionária com a corda durante 2 minutos. Executar individualmente, num ritmo lento, e contar qual o número de repetições de saltos que consegue realizar em sequência, sem errar, sem corda e depois num ritmo rápido com a corda;

Na ginástica aeróbica deve-se ter sempre atenção em trabalhar com as pernas e os braços na execução dos exercícios de (marcha, jogging (corrida), chutinho, chute alto, polichinelo, elevações de joelho, e lunge (a fundo). Na introdução de coreografias de passos básicos de pernas e movimentos básicos de braços deve incentivar os alunos a fazer com acompanhamento musical (aparelho áudio ou alunos cantando);

Deve-se apostar em exercícios seguros e não em exercícios difíceis que ultrapassem o nível de execução dos alunos.

Unidade Temática III: Atletismo

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> • executar as corridas de resistência e de velocidade partindo da posição baixa, e o arremesso da Bola • arremessar uma bola 	<p>Corridas:</p> <p>Corrida de resistência até 1000 metros</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência de curta duração (45 segundos a 2 minutos) <p>Corrida de velocidade até 60 metros</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de partida baixa, • Técnica, de corrida <p>Lançamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arremesso de bola 	<ul style="list-style-type: none"> • realiza a corrida de resistência • executa a corrida de velocidade • produz bolas de diferentes tamanhos • Executa o arremesso de bola 	12

Sugestões Metodológicas

Sugere-se que:

As corridas devem ser breves, e sempre que possível intercalados com algumas actividades de jogos diversos para se evitar a monotonia;

A corrida de resistência não deve ultrapassar 5 minutos, e devem ser efectuadas em grupos de 8 a 10 alunos, sendo o compasso marcado pelo aluno mais lento;

Nas corridas de velocidade, sugere-se que se inicie pelo ensino do (ABC) das corridas, ou seja, corrida com a ponta dos pés, calcanhar-nádega, elevação de Joelhos, corrida saltada para depois dar os passos transitórios, passos normais e final;

Os arremessos devem ser feitos de forma individual para evitar lesões;

Aspectos relacionados com a importância da actividade física, a segurança, higiene e o bem-estar devem ser tratados em todos os momentos da aula.

Unidade Temática IV: Andebol

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none">• conhece o terreno do jogo• executar os elementos técnicos de andebol de forma individual e em situação de jogo• perceber e cumprir com as regras do jogo• aplicar as medidas de protecção e ajuda durante o jogo• ter noções sobre a poupança	<p>O terreno e as regras do jogo</p> <p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none">• Posição básica, deslocamentos, pega da bola, passe e recepção• Remate (na passada e em suspensão)• Desmarcações <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none">• Marcação individual, desarme• Bloco,• Acção do Guarda-redes (posição base e deslocamentos) <p>Jogo reduzido e formal</p>	<ul style="list-style-type: none">• joga o andebol respeitando as regras do jogo• discute com os colegas sobre a melhor forma de ataque e defesa durante os jogos reduzidos e formais.	12

Sugestões Metodológicas

Os elementos técnicos do andebol, devem ser leccionadas de forma global, mas logo aplicadas no jogo;

O ensino de jogos deve se partir de elementos essenciais como a posição básica, os passes e recepção, a desmarcação remates. Isto deve-se ao facto de que muitas escolas carecem de instalações desportivas, pelo que a aprendizagem dos conteúdos na sua maioria começa neste nível;

Deve-se incentivar o trabalho em circuitos, ou seja, vários grupos de 3 a 4 alunos a realizarem outros exercícios, por exemplo, de ginástica, de atletismo, de danças e jogos tradicionais enquanto o professor concentra-se no conteúdo principal da aula.

Unidade Temática V: Futebol

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> • realizar o passe e a recepção da bola • realizar a condução da bola • conhecer as regras básicas do jogo. 	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe e recepção (com os pés, com o peito, com a cabeça) • Remate (com a bola no solo, de cabeça) • Condução da bola • Desmarcações <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação ao jogador com bola (contenção) e ao jogador sem bola (cobertura) • Intercepção • Acção do guarda-redes • Protecção de bola <p>Jogos reduzidos e formais</p>	<ul style="list-style-type: none"> • joga o futebol respeitando as regras do jogo • discute com os colegas sobre a melhor forma de ataque e defesa durante os jogos reduzidos e formais 	12

Sugestões Metodológicas

Os elementos técnicos desta unidade temática, devem ser leccionadas de forma global para mais logo serem aplicadas no jogo;

O ensino de jogos de futebol deve partir de elementos essenciais tais como passe, recepção e condução de bolas no ataque, e marcação e intercepção da bola na defesa;

A cooperação, o respeito pelas regras e pelas diferenças dos alunos, deve ser temas constantes na execução de qualquer exercício físico.

Forme grupos para discutir sobre o estado do futebol no seu distrito e na sua província;

Incentivar aos alunos a assistir jogos e a participar em jogos na sua comunidade;

O ensino deve garantir que os alunos saibam as regras do jogo: duração do jogo, constituição das equipas, golo, lançamento de saída, guarda-redes, área de baliza, violação da área de baliza, manejo da bola, reposição em jogo, reposição da bola em jogo após cada golo, falta atacante, conduta para com o adversário, faltas e respectivas sanções e saber executar em situação de jogo.

Divisão dos conteúdos do programa da 8ª classe

Iº Trimestre

Nº	Unidade Temática	CARGA HORÁRIA
I	Danças e Jogos Educativos	06
II	Futebol	12
III	Opcional	06
TOTAL		24

IIº Trimestre

Nº	Unidade Temática	CARGA HORÁRIA
I	Ginástica	06
II	Atletismo	14
III	Opcional	04
TOTAL		24

IIIº Trimestre

Nº	Unidade Temática	CARGA HORÁRIA
I	Ginástica	06
II	Basquetebol	12
III	Danças e Jogos Educativos	06
TOTAL		24

PLANO TEMÁTICO
8ª CLASSE

VENDA PROIBIDA

Unidade Temática I: Danças e Jogos Educativos

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> • jogar e interagir em grupo • resgatar dos valores culturais • transmitir oralmente ou por escrito as regras do jogo e instruções claras e objectivas, de modo que todos entendam o que é para ser feito ou como proceder • desenvolver espírito colectivo, ajuda mútua, respeito, perdão, tolerância 	<p>Jogos tradicionais da comunidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos mais comuns na comunidade • Jogos com enfoque para a resolução de problemas sobre poupança de água, dinheiro, energia eléctrica entre outros • Jogos de reflexão sobre os cuidados do ambiente, a prevenção de erosão e acidentes • Jogos de atitudes comportamentais sobre a higiene individual e colectiva, prevenção da violência baseada no género e uniões prematuras 	<ul style="list-style-type: none"> • joga e interage com os colegas durante a actividade • descreve oralmente o jogo que conhece • relaciona-se correctamente com os outros; • aplica as regras do jogo 	04
<ul style="list-style-type: none"> • praticar danças tradicionais; • desenvolver a coordenação motora e rítmica • desenvolver espírito colectivo, ajuda mútua, respeito, perdão e tolerância 	<p>Danças tradicionais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passos básicos de uma dança • Montagem de uma coreografia 	<ul style="list-style-type: none"> • executa os passos da dança e a coreografia • relaciona-se correctamente com os outros 	04

Sugestões Metodológicas

Os jogos educativos constituem uma oportunidade ímpar para implementar os aspectos relacionados com o dia-a-dia e o professor deve propor jogos e actividades relacionadas, de forma mais detalhada;

Na unidade temática relativa as danças e jogos tradicionais, os alunos devem primeiro, saber transmitir oralmente o jogo de forma que os colegas consigam praticar, enriquecendo, desta forma, a linguagem oral. Devem igualmente formar coreografias simples na aplicação de conteúdos já tratados nas aulas anteriores. Devem ainda, organizar danças e jogos que conhecem e aplicar na aula, com as devidas variantes caso hajam;

Os aspectos relativos a higiene individual e colectiva, tolerância, respeito pelas diferenças, cuidados com o meio ambiente, doenças sexualmente transmissíveis, hipocinéticas, infecciosas, seguros, poupança nas suas variadas formas, devem ser tratados em todas as aulas, mas esta unidade temática tem maior possibilidade de se implementar em forma de jogos;

O professor deve criar um espaço para a discussão dos valores desenvolvidos por cada jogo;

De referir que, nos seguros temos os de espaço, das instalações e do pessoal relacionados com a actividade desportiva.

Unidade Temática II: Ginástica

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga Horária
<ul style="list-style-type: none"> • traçar metas individuais na execução da corrida de velocidade estacionária do salto a corda • aprender de forma cooperativa a ginástica geral o Rope Skipping; a ginástica artística • combinar os movimentos de ginástica • desenvolver o espírito de cooperação e inter-ajuda 	<p>Ginástica Geral</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidades motoras e coordenativas (força, flexibilidade, equilíbrio, ritmo, reacção, coordenação, capacidade de equilíbrio, fluidez do movimento, precisão do movimento, constância do movimento, ritmo do movimento, ligação do movimento) <p>Rope Skipping (Salto acrobático à corda)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios 2 alunos uma corda • Exercícios com 1 corda longa • Exercícios com 2 cordas longas (double dutch) • Free style (montagem de coreografias) <p>Ginástica artística (solo)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posições de equilíbrio durante alguns segundos (avião, posições de flexibilidade, ponte, espargata) • Saltos, voltas e afundos 	<ul style="list-style-type: none"> • incrementa os níveis de aptidão física para a melhoria da saúde e bem-estar • produzem a corda e executa o salto a corda de forma colectiva • demonstra o controlo do corpo 	10

Sugestões Metodológicas

Sugere-se que:

Na ginástica geral

Para superar o problema da insuficiência de equipamentos e superlotação das turmas, sugere-se o trabalho em circuito. Para cada estação são escolhidos 2 conteúdos das várias subunidades temáticas da ginástica. Ex. primeira estação coloque 2 exercícios de Rope Skipping; na segunda estação, 2 exercícios da ginástica acrobática; na terceira, 2 elementos de exercícios no solo e na quarta, 1 ou 2 saltos;

Estimule a criatividade dos alunos deixando que eles construam as suas próprias combinações.

Rope Skipping

Deve-se sugerir que os alunos tragam a corda de casa. A altura da corda é medida, passando a corda por baixo das duas pernas e as pontas da corda devem chegar as axilas. Os movimentos com a corda são aprendidos primeiro parado e depois em deslocamento;

É preciso prestar atenção a execução correcta do movimento dos braços.

Ginástica artística

A harmonia dos movimentos, a adaptação ao companheiro, a concentração nos exercícios são requisitos básicos, para o sucesso e para evitar lesões;

Os processos pedagógicos das posições de equilíbrio durante alguns segundos envolvem força, equilíbrio e flexibilidade. A exercitação 2 a 2 concorre para a interajuda e cooperação entre os alunos;

Conhecer sobre a segurança na execução destes exercícios e possibilitar o aprendizado contínuo ao ginasta, não apenas a confiança é um requisito a observar sempre.

Unidade Temática III: Atletismo

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> • executar a corrida de resistência; • aplicar os elementos técnicos da corrida de estafetas • realizar o salto em comprimento com corrida de balanço • desenvolver a linguagem gestual e oral 	<p>Corrida de Resistência</p> <ul style="list-style-type: none"> • Até 10 minutos <p>Corrida de estafetas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmissão do testemunho por baixo <p>Saltos em Comprimento (técnica engrupada)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de balanço • Chamada • Voo • Queda 	<ul style="list-style-type: none"> • corre 10 minutos sem parar podendo alternar com caminhadas • faz a transmissão do testemunho em passo de corrida lenta • realiza o salto em comprimento com corrida de balanço • observa as normas de higiene e segurança na execução dos exercícios • debate sobre o atletismo na sua comunidade e no seu distrito 	14

Sugestões Metodológicas

As corridas devem ser breves, e sempre que possível intercalados com algumas actividades de jogos diversos para se evitar a monotonia;

O objectivo desta corrida de estafeta é transportar um testemunho desde o primeiro ao último metro do percurso, realizando a sua transmissão dentro de uma zona predeterminada e perdendo o menor tempo possível. Assim nessas corridas, sugere-se que se inicie com o ensino da transmissão do testemunho caminhando seguido de uma corrida lenta e, mais tarde, com a corrida de velocidade, ou seja, a partida, passos transitórios, passos normais e final;

As corridas de resistência não devem ultrapassar 10 minutos, e devem ser efectuadas em grupos de 8 a 10 alunos, sendo o compasso marcado pelo aluno mais lento;

No salto em comprimento, inicia-se com o salto sem impulso e mais tarde são integrados os demais elementos. A caixa de salto não deve conter objectos que periguem a integridade dos praticantes;

Aspectos relacionados com a importância da actividade física, higiene e o bem-estar devem ser tratados em todos os momentos da aula.

Unidade Temática V: Basquetebol

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> • executar elementos técnicos de ataque como passe, recepção drible, lançamento na passada e parado • adquirir noções das regras de jogo de basquetebol • combinar habilidades desportivas (correr, arremessar, rematar, desmarcar) em habilidades sequenciadas para o jogo (passe e desmarcação, recuperação defensiva) • reconhecer e validar as realizações dos outros 	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamento (lateral; retaguarda; a frente) • Passe (de peito, picado e de ombro) • Passe e recepção: parado e em movimento; Por cima da cabeça • Recepção (bolas baixas e altas) • Drible (de protecção, de progressão e com mudanças de direcção) • Paragem (a um e a dois tempos) • Lançamento (em apoio, na passada e em salto) • Posição básica ofensiva (tripla ameaça) <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição básica defensiva • Defesa ao jogador com bola (pressão) e ao jogador sem bola (sobre marcação e ajuda) <p>Jogo reduzido e formal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • joga o basquetebol respeitando as regras • identifica a técnica de ataque e defesa • coopera com os colegas nas accoes ofensivas e defensivas • debate com os colegas sobre o estágio de basquetebol em Moçambique 	10

Sugestões Metodológicas

Os elementos técnicos das modalidades desportivas devem ser leccionadas usando o método global e, mas logo, aplicados em situação de jogo;

Considerando que o basquetebol é um jogo de invasão, a equipa atacante, ou seja, aquele que tem a posse de bola, deve procurar realizar três principais funções:

- 1) manter a posse de bola;
- 2) conduzir a bola até o alvo; e
- 3) atacar a meta ou lançar a bola no alvo para obter pontos.

Por outro lado, a equipa que está defendendo, ou seja, aquele que não tem a posse de bola no momento, deve procurar realizar outras três funções principais:

- 1) recuperar a posse de bola;
- 2) evitar que a equipa atacante progrida com até seu alvo de defesa; e
- 3) defender a cesta ou anular uma tentativa de lançamento que possa gerar pontos para a equipa adversária.

Lembrando que a posse da bola define quem é o time que ataca (possui a bola) e o que defende (não possui a bola);

Nos jogos reduzidos devem ser envolvidos no mínimo 3 alunos;

Para o ensino de Basquetebol, deve se partir de elementos essenciais como: a posição básica, os passes e recepção, cestos, tendo em conta que os jogos desportivos começam a ser leccionados neste nível.

Unidade Temática VI: Futebol

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none">• executar acções ofensivas e defensivas• realiza finalizações das jogas• mostrar respeito pelas decisões dos membros dos próprios grupos	Desmarcações, ocupação equilibrada do espaço e fintas Defesa <ul style="list-style-type: none">• Protecção de bola Jogos reduzidos e formal	<ul style="list-style-type: none">• joga o futebol respeitando as regras participando nas acções ofensivas e defensivas• debate sobre o estágio do futebol moçambicano	10

Sugestões Metodológicas

Os elementos técnicos do Futebol, devem ser leccionadas em situação de jogo;

Os alunos devem ser orientados a pesquisar sobre o futebol moçambicano quer através de rádios, televisão ou plataformas electrónica;

O Professor deve sempre destacar os melhores alunos e atribuí-los o papel de liderança com vista a promover o espírito colaborativo e de solidariedade entre os alunos.

Divisão dos conteúdos do programa da 9ª classe

Iº Trimestre

Nº	Unidade Temática	CARGA HORÁRIA
I	Danças e jogos educativos	06
II	Voleibol	12
III	Ginástica	06
TOTAL		24

IIº Trimestre

Nº	Unidade Temática	CARGA HORÁRIA
I	Danças e jogos educativos	06
II	Futebol	12
III	Opcional	06
TOTAL		24

IIIº Trimestre

Nº	Unidade Temática	CARGA HORÁRIA
I	Ginástica	06
II	Atletismo	12
III	Opcional	06
TOTAL		24

PLANO TEMÁTICO
9ª CLASSE

VENDA PROIBIDA

Unidade Temática I: Danças e jogos educativos

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga Horária
<ul style="list-style-type: none"> transmitir oralmente ou por escrito, as regras do jogo, transmitindo instruções claras e objetivas, de modo que todos entendam o que é para ser feito ou como proceder auxiliando no resgate dos valores de cidadania desenvolver o espírito de equipe 	Jogos recreativos <ul style="list-style-type: none"> Fartlek Corridas grupais Jogos matemáticos Actividades com resolução de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> executa os exercícios dos jogos aplicando-os na resolução dos problemas relaciona-se correctamente com os outros debate sobre a importância de trabalhar em grupo 	06
<ul style="list-style-type: none"> ampliar conhecimentos sobre jogos tradicionais despertando o interesse pela cultura de nosso país e países africanos com mais frequência e dinamismo, preservando as tradições dos Jogos Tradicionais 	Danças africanas <ul style="list-style-type: none"> Marrabenta Semba (angola) Funaná (Cabo Verde) Kuduro (Angola) Sakiss (francófonos) 	<ul style="list-style-type: none"> executa as danças africanas distingue a musicalidade e ritmos africanos pesquisa sobre a cultura africana 	04

Sugestões Metodológicas

Deve se fazer uma abordagem histórica de cada jogo e cada dança na sua leccionação, procurando explorar a expressão da vida quotidiana dos antepassados;

Sugere-se que o professor apresente jogos que dê primazia a grupos de 10 ou mais alunos com o objectivo que coopere entre eles para a resolução dos problemas a serem colocados (ex.: correr 100 metros abraçados ou com mãos dadas);

Os jogos recreativos devem incluir aspectos relacionados com a saúde, prevenção de doenças infecciosas, casamentos prematuros, poupança, conforme os conteúdos acima referenciados;

Deve se prestar maior atenção na ligação que estes têm com o quotidiano, para que não sejam ridicularizados.

Unidade Temática I: Ginástica

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga Horária
<ul style="list-style-type: none"> • desenvolver a aptidão física geral • executar exercícios da ginástica artística e acrobática • auxiliar o colega na execução de exercícios • valorizar as experiências e a criatividade do aluno 	<p>GINÁSTICA GERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidades motoras e coordenativas (força, flexibilidade, equilíbrio, ritmo, reacção, coordenação, capacidade de equilíbrio, fluidez do movimento, precisão do movimento, constância do movimento, ritmo do movimento, ligação do movimento) <p>GINÁSTICA ARTÍSTICA (SOLO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posições de equilíbrio durante alguns segundos (avião, vela, rolamento para frente, rolamentos para atrás, posições de flexibilidade, ponte, reversão espargata) • Saltos, voltas e afundo • Apoio facial invertido de braços – Roda e pino - com ajuda na fase terminal) • Sequência de exercícios no solo <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pares (feminino ou masculino e mista) • Trios (Feminino) • Quartelo (masculino) 	<ul style="list-style-type: none"> • conhece o estado de aptidão física • combina pelo menos 4 exercícios de salto a corda em grupo, integrando as diversas formas de salto a corda. • apresenta coreografia em pares e trios • desenvolve as capacidades de concentração na criação de movimentos 	10

Sugestões Metodológicas

Sugere-se que:

Na ginástica geral

Para superar o problema da insuficiência de equipamentos e superlotação das turmas, sugere-se o trabalho por estações. Para cada estação são escolhidos 2 conteúdos das várias subunidades temáticas da ginástica;

Estimule a criatividade dos alunos deixando que eles construam as suas próprias combinações.

Na ginástica acrobática

Nos exercícios 2 a 2, procurar que haja equilíbrio nas alturas e peso entre os elementos do mesmo grupo;

Na construção de pirâmides os pares devem ter níveis de altura e força diferentes, ficando os alunos mais pesados (base) sempre em baixo os leves (volante) em cima;

Deve-se ter cuidado com a coluna vertebral: o corpo deve estar sempre direito, com as nádegas e abdómen contraído e não pisar na região lombar. Prestar particular atenção na postura e nas pegas;

Deve-se apostar em exercícios seguros e não em exercícios difíceis que ultrapassem o nível de execução dos alunos.

Na ginástica Artística

Os elementos de ligação entre a roda, o pino de braço sejam o salto ântero-posterior, a salto tesoura, os elementos de equilíbrio (avião, bandeira) ou elementos de flexibilidade (ponte, espargata);

O factor segurança deve estar em primeiro lugar (garanta que os alunos dominem as pegas, a colocação correcta dos segmentos e locais de apoio e da técnica correcta de monte e desmonte);

Na posição de gatas, o “volante” não deve colocar os pés no centro da coluna do “base” Na posição de pé o “base” não deve apoiar o “volante” abaixo dos joelhos;

O base deve ter sempre as costas direitas, bem alinhadas com o abdómen e as nádegas contraídas;

Durante a aprendizagem dos exercícios em que haja perigo de queda, coloque ajudante, auxiliando o “monte” e “desmonte”.

Unidade Temática III: Atletismo

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> • realizar a corrida de resistência • executar a corrida de barreiras e o salto em altura no estilo tesoura • observar as medidas de segurança e higiene • auxiliar os colegas na realização dos exercícios 	<p>Corrida de Resistência (Teste de Cooper)</p> <ul style="list-style-type: none"> - de 12 minutos <p>Corrida de Barreiras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partida, • Aproximação à 1ª barreira • Transposição de barreiras • Corrida entre barreiras • Corrida após última barreira <p>Salto em Altura/ Técnica de Tesoura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de balanço • Chamada • Transposição • Queda 	<ul style="list-style-type: none"> • realiza a corrida sem interrupção • transpõe no mínimo 3 barreiras à altura do Joelho • transpõe a fasquia colocada até a altura do seu umbigo 	10

Sugestões Metodológicas

Em todas as aulas de atletismo, o professor deve incorporar os exercícios preparatórios da corrida (ABC de Corridas);

Na corrida de barreiras os alunos começam por aprender a transpor os obstáculos colocado no chão e vai-se elevando a altura. As barreiras podem ser de construção local recorrendo a paus;

No salto em altura no estilo tesoura, os alunos deverão transpor uma fasquia segurada pelos colegas. Começa-se da altura mais baixa e vai incrementando;

Aconselha-se a realização de competições entre os alunos com a integração das três especialidades do atletismo.

Unidade Temática VI: Futebol

Objectivos Específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none">• realiza um jogo de futebol• usa estratégias e planos de jogo que ofereçam um papel para todos os membros da equipe• mostrar responsabilidade pela segurança de si e dos outros	<ul style="list-style-type: none">• Técnica de guarda-redes• Jogos reduzido• Jogo Formal	<ul style="list-style-type: none">• identifica e usa estratégias e planos de jogo que ofereçam um papel para todos os membros da equipe• respeita as decisões dos árbitros, dos líderes e do grupo• executa os elementos técnicos no jogo e cumpre as regras.	10

Sugestões Metodológicas

O professor deve incentivar os alunos a se comunicar sobre como melhorar o desempenho durante o jogo.

Na técnica do guarda-redes, o professor deve incidir mais no posicionamento e economia de gestos.

Deve-se privilegiar os jogos reduzidos para garantir a aplicação dos elementos técnicos aprendidos em situação de jogo.

O jogo deve estar sempre presente em todas as aulas.

Unidade Temática VII: Voleibol

Objectivos Específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	Carga horária
<ul style="list-style-type: none"> • realizar o serviço e a recepção baixa (manchete) ou alta (toque de bola) do serviço ou remate • finalizar o ataque com o remate • conhecer as dimensões do campo e as regras do jogo 	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição básica • Deslocamentos • Passe básico, por cima, com as duas mãos, para a frente, passe alto de frente • Serviço por baixo • Recepção de serviço • Remate frontal <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manchete • Bloco simples <p>Jogos reduzidos e formal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • conhece e cumpre com as regras de jogo • executa técnicas de ações ofensivas e defensivas • coopera com os colegas para o sucesso do jogo 	10

Sugestões Metodológicas

Sugere-se que o professor baixe a rede ou outro obstáculo (cordas, paus, balizas etc.) para permitir que todos os alunos consigam transpor a bola por cima da rede.

Na realização do serviço por baixo o professor poderá associa-lo à recepção baixa ou por cima.

A Manchete e o passe devem ser realizados de forma a permitir as acções posteriores no jogo.

O professor deverá incentivar os alunos a finalizar através de remate.

Deve-se privilegiar os jogos reduzidos para garantir a aplicação dos elementos técnicos aprendidos pelos alunos em situação de jogo.

O jogo formal deve estar sempre presente em todas as aulas.

AVALIAÇÃO

1. Cada escola poderá optar por uma bateria de testes para as avaliações, desde que se avaliem as mesmas componentes de aptidão física.
2. Aconselha-se que a bateria de testes tenha exercícios que avaliem as capacidades físicas isoladamente ou em complexos de exercícios. Estes exercícios devem abranger os músculos do tronco, dos membros superiores e inferiores para avaliar a força, a velocidade, a resistência, a flexibilidade e a agilidade.
3. Sugere-se que o professor informe aos alunos os seus níveis de aptidão física alcançados e motivá-los para a sua melhoria.
4. No processo de avaliação o professor deverá considerar a participação dos alunos nas aulas.
5. O aluno que demonstrar melhores *performances* nas modalidades desportivas, o professor deverá orientá-lo para o clube escolar.
6. O professor deve privilegiar as diferentes formas de avaliação, principalmente a formativa durante a leccionação.
7. Para a avaliação das técnicas professor pode usar a seguinte escala de pontuação: **1** – Não executa, **2** – Executa com muitas dificuldades **3** - Executa com dificuldades **4** - Executa bem **5** - Executa com perfeição.

O quadro que se segue poderá ser adaptado para o registo das avaliações

Exercício	1º trimestre			2º trimestre			3º trimestre		
Flexões de braços 30"									
Abdominais 30"									
Flexões de pernas									
Salto horizontal sem impulsão									
Flexibilidade do tronco (Sit-and-reach)									
Corrida de 80 metros									
Corrida de 10 minutos									
Vaivém (5m x 6 R)									

N.B.: A bateria de teste para a última avaliação trimestral deve avaliar a aptidão física orientada para a saúde. Assim, as flexões de braços, os abdominais e as flexões de pernas medem a força e a resistência dos braços, tronco e pernas, respectivamente; os exercícios de flexibilidade medem a mobilidade articular da coluna vertebral, a corrida de 60 metros mede a velocidade de deslocamento, a corrida de 10 minutos mede a resistência cárdio-respiratória e o vaivém mede agilidade.

Neste aspecto é necessário identificar as dificuldades de aprendizagem onde os alunos precisam de ajuda. Será igualmente importante a identificação do que o aluno é capaz de fazer e conhecer os níveis de aquisição de habilidades, capacidades e atitudes.

A avaliação deverá ter em conta o desenvolvimento cognitivo, físico e social do aluno.

Assim, as avaliações devem ser controladas pelo professor, cabendo as AS's centrar os seus objectivos nas habilidades motoras (técnica e tática) e a AP deve incidir, principalmente, nos seus objectivos e nas capacidades motoras.

Bibliografia

Aranha, Á.; Veloso, R. & Ferreira, R. (2024). *JOGA-educação física – 7º, 8º e 9º Anos*. (1ª ed.). Porto: Porto Editora.

Correia, L. P. (1997). *Educação Física e Desportiva no Ensino Secundário, Manual Básico – 7º Ano*. Porto Editora.

Correia, L. P. (1997). *Educação Física e Desportiva no Ensino Secundário, Manual Básico – 10º Ano*. Porto Editora.

Costa, J. D. (2015). *Jogo limpo: educação física – 7º, 8º e 9º Anos*. Porto: Porto Editora.

Costa, J. D. (s/ano). *Manual de Educação Física – 7º Ano*. Porto Editora.

Costa, J. D. (s/ano). *Actividades Físicas e Desportivas – 8º Ano*. Porto Editora.

Romão, P. & Pais, S. (2001). *Educação Física, Manual Prático – 7º, 8º, 9º Ano*. Porto Editora.

(s/autor e ano). *Manual Básico de Futebol (Visão Holandesa) Federação Moçambicana de Futebol*.

Serra, M. *Jogos Desportivos Colectivos: A Magia de Uma Bola*. Alcance Editores.

Simolinski, G. (s/ano). *Corre, Lança e Salta - Manual Prático da IAAF*. Witsorg.