

#criatividade
#bem_estar
#transporte_ativo

12.°

Fair Play

#equipa
#inclusão
#saúde



Aula Digital



www.fairplay_secundario.te.pt

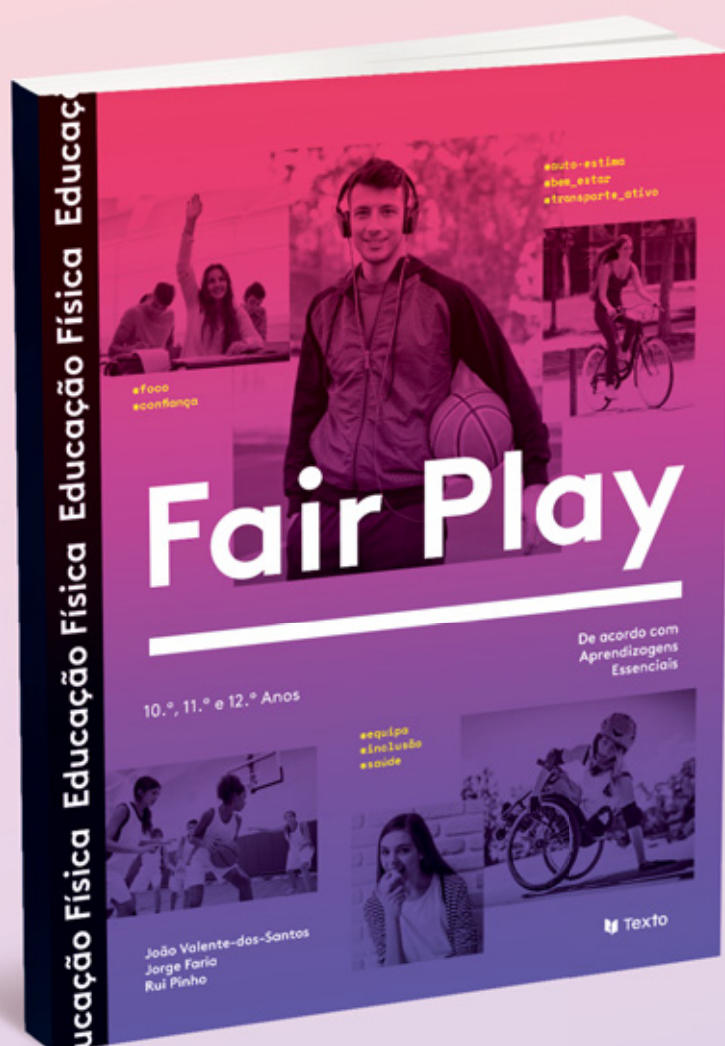


Manual do Aluno

Motivador e Mobilizador

#inclusão
#diversidade

- ✓ **Abordagem de uma grande variedade de matérias e atividades físicas específicas adaptadas à realidade nacional (+ de 50)**



5

RAQUETAS

- 5.1 Badminton
- 5.2 Tênis de mesa
- 5.3 Tênis
- 5.4 Pádel



6

DESPORTOS DE COMBATE

- 6.1 Luta
- 6.2 Judo



7

PATINAGEM

- 7.1 Patinagem artística
- 7.2 Patinagem de velocidade
- 7.3 Hóquei em patins



8

NATAÇÃO



9

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

- 9.1 Danças tradicionais
- 9.2 Danças sociais
- 9.3 Aeróbica



10

JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES

- Jogo da ferradura
- Jogo do grego
- Jogo do chiniquinho
- Jogo da barra
- Jogo do malho
- Jogo dos paiz



11

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

- 11.1 Orientação
- 11.2 Escalada
- 11.3 Canoagem



12

ULTIMATE



13

ATIVIDADES DESPORTIVAS ADAPTADAS

- 13.1 Boccia
- 13.2 Goalball

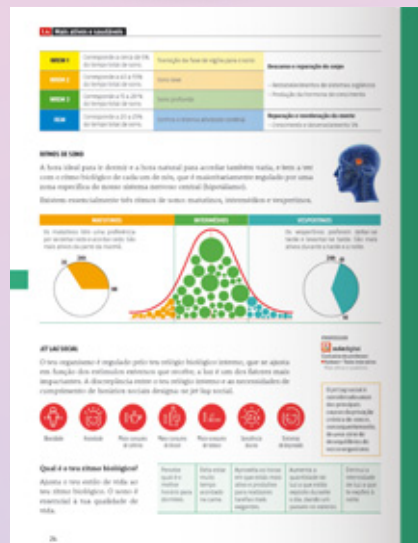


Manual do Aluno

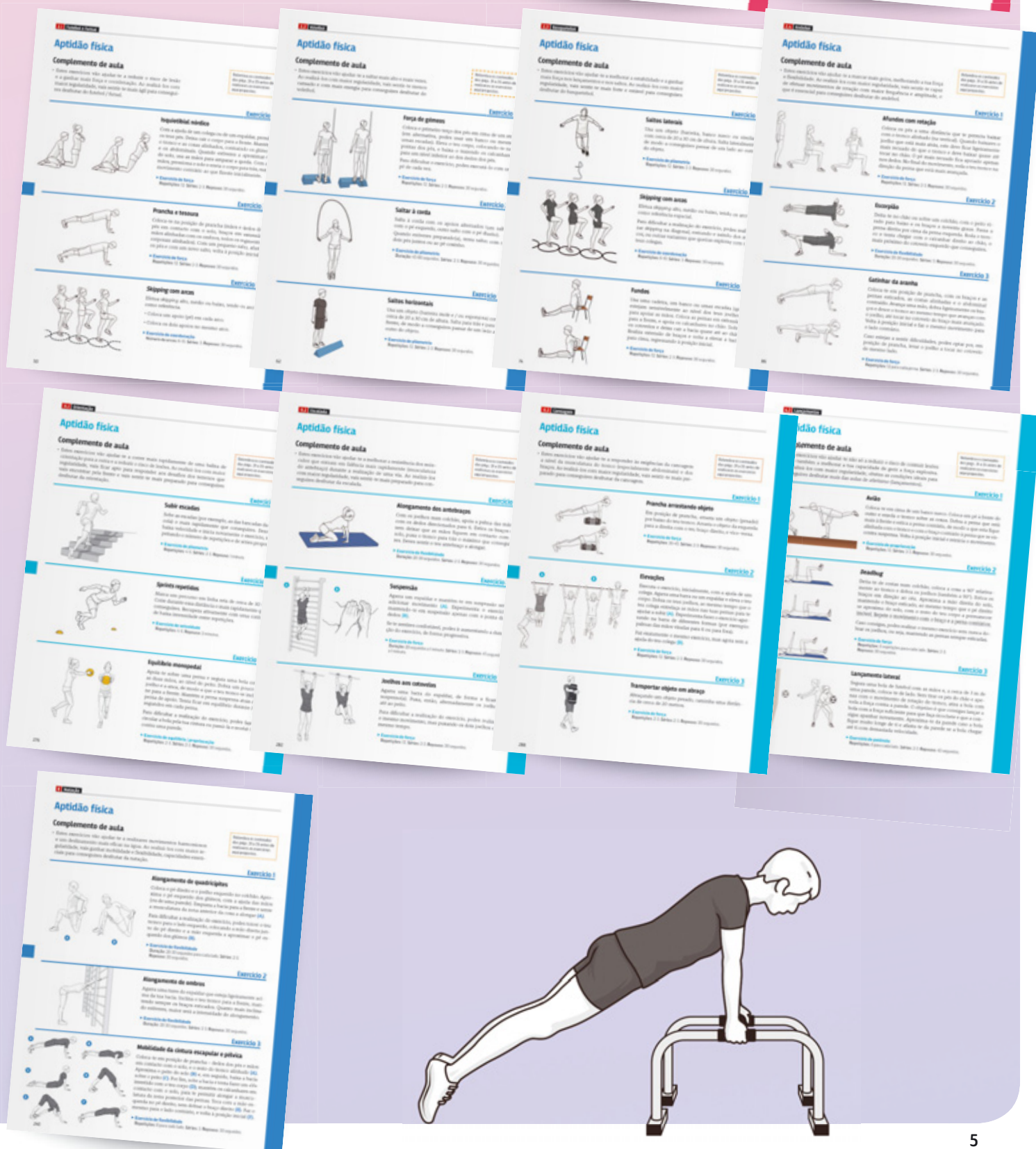
Motivador e Mobilizador

#saúde
#auto-estima
#bem-estar

✓ Apresentação de sugestões práticas e divertidas para um estilo de vida mais saudável



 Rubrica «Aptidão Física»
– **exercícios específicos,**
por matéria, para melhoria
da aptidão física e para
facilitar o domínio do corpo



Manual do Aluno

Motivador e Mobilizador

#foco
#organização
#eficácia

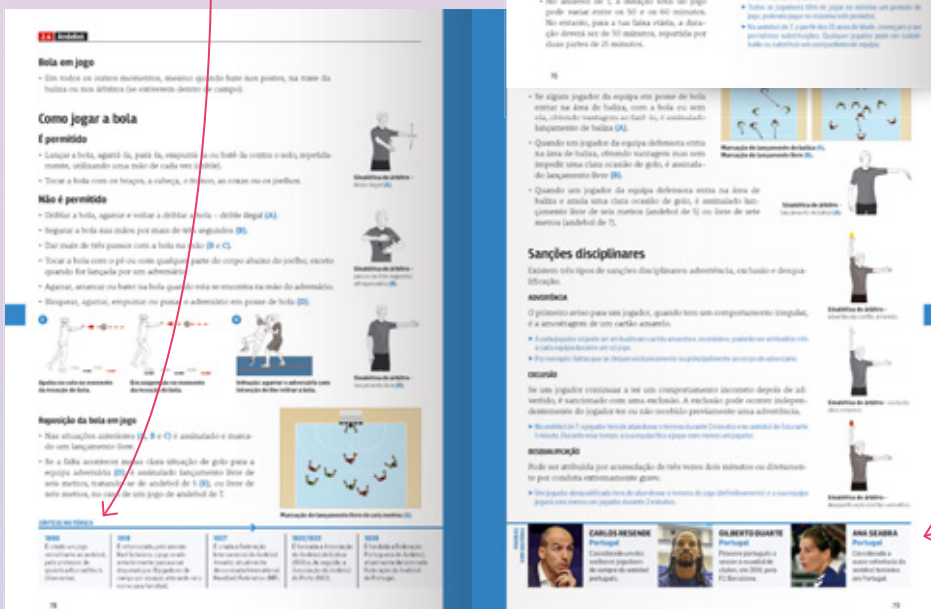
✓ **Organização simples, apresenta a informação de forma faseada e progressiva**



Texto objetivo e frequentemente apresentado por tópicos para rápida apreensão da informação

Regulamento
O essencial de cada matéria

Síntese histórica
para introdução da matéria



«Figuras com História»
– atletas internacionais e nacionais marcantes da história das várias matérias

Manual do Aluno

Motivador e Mobilizador

#motivação

#adequação

✓ Apresentação de matérias diversificadas

Testar os próprios limites... em segurança, utilizando pés e mãos!

11.2 Escalada

Caracterização

A escalada é uma progressão em parede vertical, natural (rocha - escalada natural) ou artificial (paredes de escalada desportiva).

Entre as várias vertentes (gêneros) de escalada, as mais praticadas são: escalada de bloco (boulder), com corda por cima (top-rope), desportiva, clássica, artificial, livre e livre integral.

Objetivos

Atinge o topo de uma parede, superando diferentes obstáculos através da utilização das pressas (sustentação na parede) para apoiar as mãos e os pés, é o grande objetivo da escalada.

Material de segurança

Corda: Dinâmica, Estática.

Mosquetões: Com trava, Sem trava.

Desencostadores: Single, Double.

Botas / Calçado: Pê de gato, Capote.

Arco: Capote.

CRONOLOGIA

Ano	Evento
1927	Escalada de bloco (boulder) - primeira competição oficial.
1955	Escalada de bloco (boulder) - primeira competição oficial.
1982	Escalada de bloco (boulder) - primeira competição oficial.
1991	Escalada de bloco (boulder) - primeira competição oficial.
1995	Escalada de bloco (boulder) - primeira competição oficial.

Caracterização

- Objetivo
- Material de segurança

Tipos de Escalada

- Escalada de bloco (boulder)
- Escalada com corda por cima (top-rope)
- Rappel

Atividades de Aprendizagem

Aptidão Física

Escalada

Técnicas de Apoio

Apoio dos Pés

- Apio com o pé na parede, não com o pé na corda.

Apoio das Mãos

- Apio com a mão na parede, não com a mão na corda.

Atividades de Aprendizagem da Natureza

Nós

Antes de iniciar a escalada vertical, tem de dominar o modo de execução dos diferentes nós na corda.

Nó de Oito para Encordoamento

- Nó utilizado para encordoamento de escalada, aplicado diretamente no arnês.

Nó de Oito Duplo

- Nó utilizado para fixar o arnês em pontos de ancoragem.

Nó de Pescador Duplo

- Nó utilizado para unir duas cordas, entre outros, possibilitando.

Nó de Machard

- Nó utilizado para reforçar a segurança no rapel, possibilitando bloquear a descida em caso de queda.

Subida de escalador

Escalador

- Acrescenta a escalada, mantendo a corda entre as duas mãos, como medida de segurança.
- Utiliza sempre a segurança de uma corda.

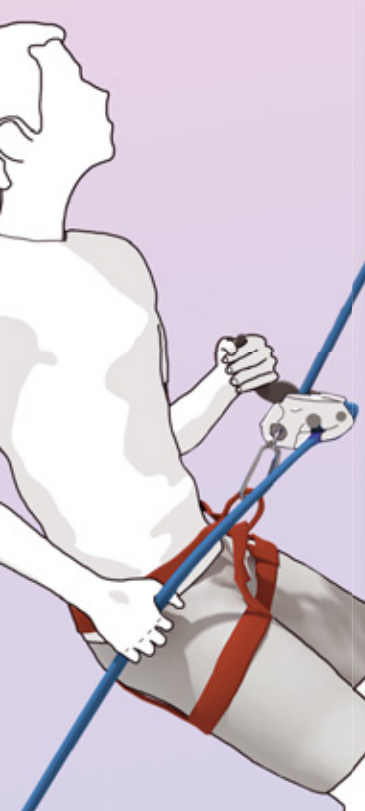
Manter a distância

Mantém a distância entre as duas mãos, como medida de segurança.

Escalada com corda por cima (top-rope)

Nesta vertente da escalada, vai progressão, essencialmente, na vertical.

É necessário que tenha uma corda de segurança amarrada a ti. Essa corda deve passar por um ponto de ancoragem localizado no topo da parede (enquanto escalas, tens uma das extremidades presa a ti, encontrando-se na outra extremidade um colega (ou o teu professor) a garantir a tua segurança).



11.2 Escalada

Segurança ao Escalador na Subida

Se a tua função for garantir a segurança de um colega que vai escalar, deves conhecer bem o procedimento de segurança, que poderá ser realizado recorrendo à utilização do oito ou do grigi.

Através da utilização do oito

- Depois de passar a corda pelo arnês, prende o arnês ao ponto de ancoragem (8).

Através da utilização do grigi

- Além do grigi e passa a corda no sentido contrário (8).

Descida de escalador

Escalador

- Inclina o corpo para trás e afasta ligeiramente as pernas, como se os sentasse numa cadeira.

Segurança ao Escalador na Descida

- Segura a corda com ambas as mãos. Como o escalador escende, que passe a corda para a descida e não para o escalador subir.

Segurança ao Escalador na Descida

- Em primeiro lugar, assegura que o escalador assume a posição de descida, libertando um pouco da corda, se necessário.

Rapel

A técnica de rapel é utilizada quando é necessário efetuar uma descida através de uma corda.

Descida de escalador

Escalador

- Inclina o corpo para trás, afastando ligeiramente as pernas. A medida que vai descendo a corda, vai dando pequenos passos no sentido da descida.

Segurança ao Escalador na Descida

- Segura a corda com ambas as mãos. Como o escalador escende, que passe a corda para a descida e não para o escalador subir.

Motivador e Mobilizador

✓ **Apresentação de matérias facilitadoras da educação inclusiva**

➤ **Basquetebol em cadeira de rodas**

Caracterização

O basquetebol em cadeira de rodas joga-se num campo de basquetebol regular e o sistema de pontuação também é o mesmo. No entanto, existem regras específicas para esta adaptação da modalidade que a diferenciam da praticada sem cadeira de rodas.

Reglas básicas

- Não é permitido manter a bola no colo ou nas mãos, sem driblar ou lançar, por mais do que cinco segundos.
- Fazer se deslocar, o jogador em posse de bola pode dar um ou dois impulsos sobre as rodas grandes da cadeira, mantendo a bola no colo.
- Em seguida, o jogador tem de driblar, passar ou lançar ao cesto.



Regulamento

Como jogar a bola

A bola pode ser jogada com uma ou ambas as mãos. Podes driblar, passar ou lançar a bola em qualquer direção. Não podes andar ou correr com a bola na mão, nem contactá-la com as pernas ou com os pés de forma voluntária.

Duração da partida

En cualquier caso, el **procedimiento** de **reclamación** debe ser **rápido** y **eficaz**.

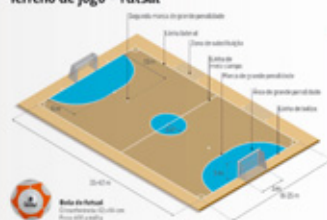
tivos, distribuída por quatro períodos de 30 minutos;
• o $T \in \mathbb{Z}$ período e entre o $X \in \mathbb{C}^*$ período;
entre o $Z \in \mathbb{R}$ período;

Isso até se encontrar um vencedor, no caso de se registrar
o impedimento.

Click on a subject area to see its page number below.

- Os jogos são dirigidos por um árbitro principal e um ou dois árbitros auxiliares. São auxiliados por oficiais de mesa (jornalistas, marcador auxiliar, cronometrista e marcador de apêndices).

Terreno de jogo – Futsal



El frotón se pegaba con superficie lisa, preferentemente de madera o de material sintético.

Futebol de 7 para atletas com paralisia cerebral, deficiência intelectual ou deficiência auditiva

Caracterização

O futebol, por além de poder ser praticado num terreno adaptado de 5 x 5, denominado futebol de 5 para jogos (in)capacidade patológica para atletas com deficiência visual, pode também ser jogado por atletas com paralisia cerebral, deficiência intelectual ou deficiência auditiva, sob a forma de futebol de 7.

Reglas básicas

Apresentamos, de forma resumida, algumas das regras do futebol de 7 para atletas com paralisia cerebral.

- O praticado por equipes de sete jogadores, sem o uso de um deles o guarda-redes.
- Os atletas são classificados segundo o grau de severidade da sua patologia. Assim, a classe FT corresponde a um grau de severidade mais grave, FT2 a severidade moderada e FT3 a uma severidade mínima. Em jogo, terá de estar sempre pelo menos um atleta classificado como FT1, ou no máximo um classificado como FT3.

- O terreno de jogo tem uma dimensão máxima de 75 x 55 m, com balizas de 5 x 2 m.
- Os jogos têm uma duração de 60 minutos, separada por duas partes de 30 minutos, com intervalo de 15 minutos.
- A reposição da bola em jogo, depois de sair pela linha lateral, pode ser executada com um passe para um colega, através de um rolamento da bola pelo solo.
- Não existe a regra de flauta de jogo.

22 **Verwoord**

➔ Voleibol sentado

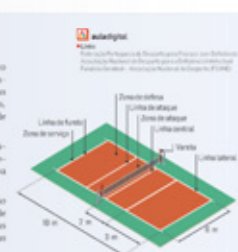
Caracterização

• O voleibol sentado é um jogo parolímpico semelhante ao voleibol tradicional. No entanto, apresenta diferenças decorrentes das características dos atletas que o praticam. Criado para pessoas com incapacidade, pode ser modificado para atender alguns.

- É obrigatório entrar a bola por cima da rede fazendo com que esta bata no solo do meio-campo adversário e impedir que a equipa cometa a falta de realizar a mesma ação.
- O voleibol sentado é praticado num terreno de jogo mais reduzido (10×6 m), com a rede a uma altura que varia entre 1,05 m para as partidas do sexo masculino e 1,05 m para as do sexo feminino.

Reynolds Indurans

- **Taga** como acontece no voleibol, serve a partida a equipe que ganhar três sets. Se o jogo estiver empatado em número de sets (depois de dois), joga-se um quinto set até aos 15 pontos.
- O serviço pode ser feito de bloco.
- Cada equipe pode dar um máximo de três toques na bola para a enviar para o outro campo adversário.
- Um jogador só pode jogar a bola se estiver no solo. Se isso não acontecer, é atribuído um ponto à equipe adversária.
- Para se deslocarem, os atletas não necessitam de estar com os pés no solo.
- Os jogadores colocados perto da rede podem tocar com as pernas nos jogadores adversários, desde que essa ação não interfira com



side to side.

1900 William Perregrino, em 1904, nos Estados Unidos, criando IBS.	1906 É fundada a primeira delegacia pública de fogo, no Springfield College (EUA).	1909 O Canadá é o primeiro país transdólar a adotar o IBS.	1914-1916 Orestes de Azevedo em Portugal, pelo grupo norte-americano extintores nos Açores, durante a Primeira Guerra.	1938 É fundada a Associação de Bombeiros de Lisboa.
---	---	---	---	--

Propostas de matérias específicas de educação inclusiva

13.1

Boccia

Caracterização

O boccia é um dos desportos adaptados mais populares. É um jogo misto, que pode ser jogado por pessoas portadoras, ou não, de deficiências físicas ou motoras.

É objetivo do jogo arremessar as bolas de cor, colocando-as o mais próximo possível da bola branca, vulgarmente denominada jack ou bola-alvo.

Terreno de jogo

O terreno de jogo tem a dimensão de 12,5 x 6 m.

A casa de lançamento é o local onde cada participante está posicionado durante a partida e a partir do qual realiza os seus lançamentos.

Regras básicas

- As partidas de boccia podem ser jogadas individualmente, a pares ou por equipas de três elementos de ambos os sexos.
- São disputadas por conjuntos de parciais. Um parcial termina quando são lançadas todas as bolas. Nos jogos individuais e a pares são disputados quatro parciais, e nos jogos por equipas realizam-se seis parciais. Em caso de empate no final dos parciais, é jogado um parcial de desempate.
- Após o sorteio inicial, que determina a cor das bolas com que cada jogador vai jogar, dá-se início ao jogo, através do lançamento da bola-alvo, que é realizado pelo elemento ou pela equipa que tiver ficado com as bolas vermelhas.
- Após lançar a bola-alvo, o jogador lança a sua bola de cor. No segundo parcial, quem joga com as bolas azuis lança a bola-alvo, e assim sucessivamente.

- Se, por algum motivo, a bola-alvo tocar ou cruzar as linhas de marcação do campo, é considerada fora e é colocada na cruz do terreno de jogo, para se dar continuidade à partida.
- No final de cada parcial, procede-se à contagem do número de bolas de uma cor que se encontrem mais próximas da bola-alvo. Se, por exemplo, estiverem quatro bolas vermelhas mais próximas da bola-alvo, a equipa que joga com as bolas vermelhas vence o parcial por 4-0.
- No final, este parcial é somado aos restantes, para se determinar o resultado da partida.

professor

adigital

Atividade desportiva adaptada para pessoas com deficiência física

295



13.2

Goalball

Caracterização

O goalball é um jogo desportivo praticado por três jogadores em cada equipa (jogo 3 x 3). É um jogo inicialmente desenvolvido para atletas com problemas visuais, mas que poderá ser praticado também por pessoas sem este tipo de problema.

O objetivo passa por marcar o maior número de golos na baliza adversária e evitar que o mesmo suceda na própria baliza.

Terreno de jogo

A dimensão do terreno de jogo é idêntica à de um campo de voleibol (9 x 9 m). Existem duas balizas, que ocupam toda a largura de cada uma das linhas finais, com uma altura de 1,30 m. O terreno de jogo encontra-se dividido em seis retângulos de 3 x 9 m: duas áreas de equipa (áreas de orientação), duas áreas de ressaio de bola (blindage area) e duas áreas neutras. Todas as linhas do terreno de jogo têm relevo, para permitir a orientação dos jogadores.

Regras básicas

- Os jogos são disputados por duas equipas de três jogadores e têm uma duração de 24 minutos, dividida em dois períodos de 12 minutos, com três minutos de intervalo entre eles.
- Sempre que a bola cruza a linha lateral, é reposita em campo por um dos árbitros de jogo.
- Cada equipa pode defender em toda a área de equipa e até mesmo fora dela, desde que uma parte do corpo toque na área de equipa.
- O ataque pode ser realizado em toda a área de equipa, desde que o lançamento seja válido, ou seja, desde que a bola bata duas vezes no solo antes de chegar à área da equipa adversária (pelo menos uma vez no solo antes da área neutra e mais uma vez dentro da área neutra).

- É marcada penalidade sempre que:
 - se demorar mais de 10 segundos a rematar;
 - uma parte do corpo do jogador que defende a bola não estiver a tocar na área de equipa.
- Em todas as situações de penalidade, só um jogador fica em campo para defender o lançamento da equipa atacante.
- Os remates são obrigatoriamente realizados com a mão, mas pode utilizar-se todo o corpo para defender.
- Em qualquer momento do jogo, se houver uma diferença de 10 golos entre as equipas, dá-se a partida por terminada.

professor

adigital

Atividade desportiva adaptada para pessoas com deficiência física



Bola de goalball
De tamanho variável, com 2 quilos no máximo e 8 centímetros de diâmetro. De cor azul.

Assessores dos jogadores
Têm as mesmas funções que os jogadores, mas não podem tocar na bola com as mãos.



Materiais do Professor

Apoio completo e diversificado

#equipa
#adequação
#digital

✓ Manual Edição do Professor

Para além de todos os conteúdos do Manual do Aluno, inclui:



- ✓ Identificação dos contributos específicos para o **Perfil dos Alunos e Cidadania e Desenvolvimento**



- ✓ Páginas exclusivas do professor com propostas de intervenção prática e **situações de aprendizagem** com representações gráficas que apoiam a explicação

PROFESSOR Situações de aprendizagem

- ✓ Remissões para recursos digitais:

- Links para sites úteis
- Apresentações PowerPoint®
- Vídeos tutoriais de Aptidão Física
- Vídeos das matérias
- Testes interativos
- Kahoot



✓ Dossiê exclusivo Edição Professor

– versão impressa e versão editável



**VERSÃO COMPLETA
EXCLUSIVA**
ESCOLAS UTILIZADORAS

- ✓ Recursos de planeamento e operacionalização
- ✓ Recursos complementares – cerca de 100 propostas de trabalho e de avaliação, com as respetivas propostas de correção
- ✓ Propostas de trabalho interdisciplinar
- ✓ Propostas de apoio ao Desporto Escolar



Materiais editáveis em:

www.auladigital.leya.com

Materiais do Professor

Apoio completo e diversificado

#diferenciação
#digital

✓ Componente digital inovadora e diversificada



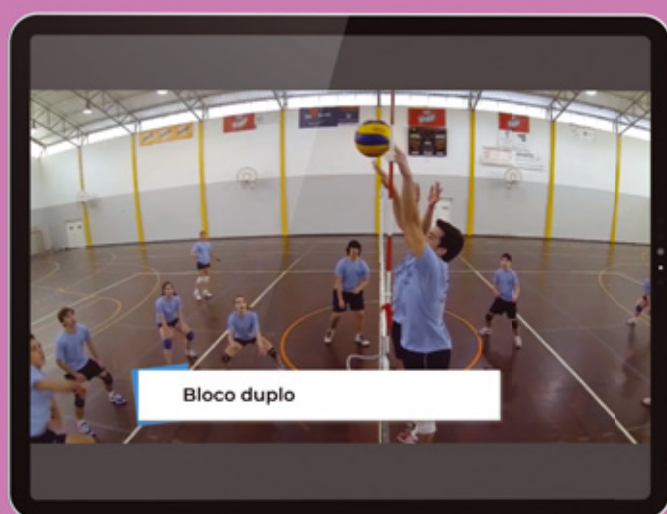
ONLINE



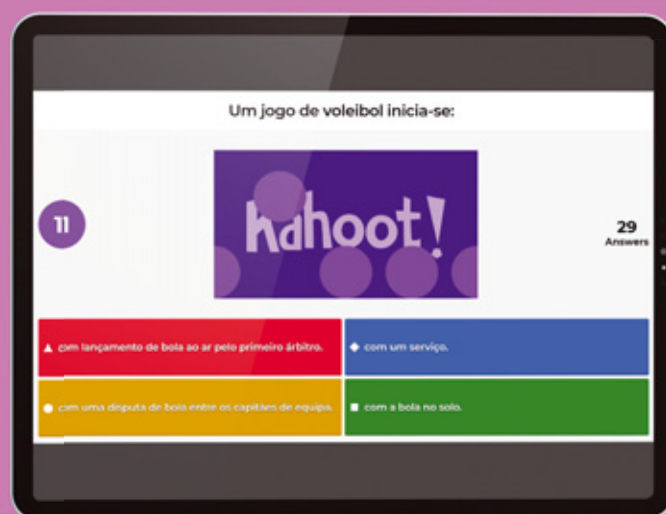
OFFLINE



DOWNLOAD



✓ Vídeos que ilustram movimentos, técnicas e situações específicas de cada matéria



✓ Kahoot

APRESENTA

- Vídeos tutoriais de Aptidão Física
- *Links* para sites úteis
- Vídeos das diferentes matérias

APLICA

- Apresentações PowerPoint® com inclusão da informação do «SABER+»
- Kahoot

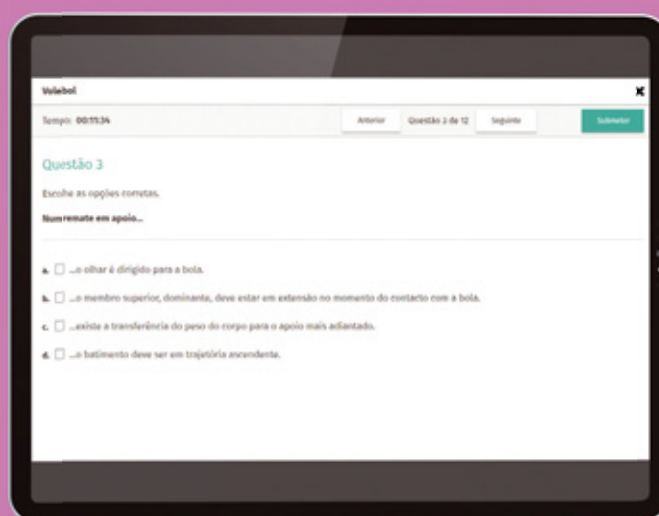
AVALIA

- Testes interativos

MATERIAIS DO DOSSIÊ DO PROFESSOR EM FORMATO EDITÁVEL



✓ **Apresentações em PowerPoint®**
sobre as várias matérias



✓ **Testes interativos**
com *feedback* automático



Motivador e mobilizador para o ALUNO

Completo e diversificado para o PROFESSOR



**VERSÃO COMPLETA
EXCLUSIVA
ESCOLAS UTILIZADORAS**

- Recursos digitais para o professor
- Dossiê do professor impresso e em formato digital/editável

