Educação Física Educação Física Educação Física Educação Física Educação Física

#criatividade
#bem_estar
#transporte_ativo

#foco
#confiança
#auto-estima

10.º
11.º
12.º

Fair Play

#equipa
#inclusão
#saúde

Manual do Professor

Dossiê do Professor

Aula Digital

aula digital

ONLINE OFFLINE DOWNLOAD

www.fairplay_secundario.te.pt

Texto

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 Ténis de mesa
5.3 Ténis
5.4 Padel

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 pneu
Jogo do chinquilho
Jogo da barra
Jogo do malho
Jogo dos paus

11
ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA
11.1 Orientação
11.2 Escalada
11.3 Canoagem

12
ULTIMATE

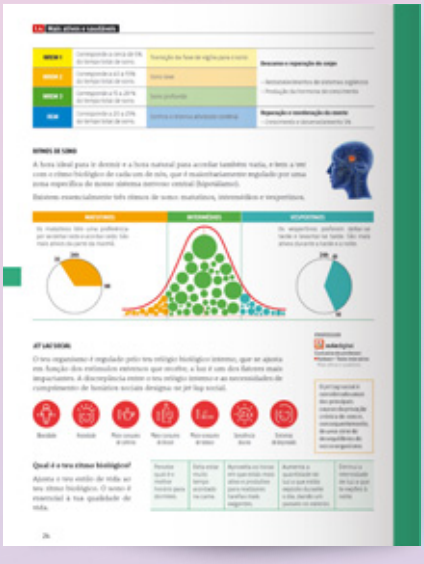
13
ATIVIDADES DESPORTIVAS ADAPTADAS
13.1 Boccia
13.2 Goalball

Manual do Aluno

Motivador e Mobilizador

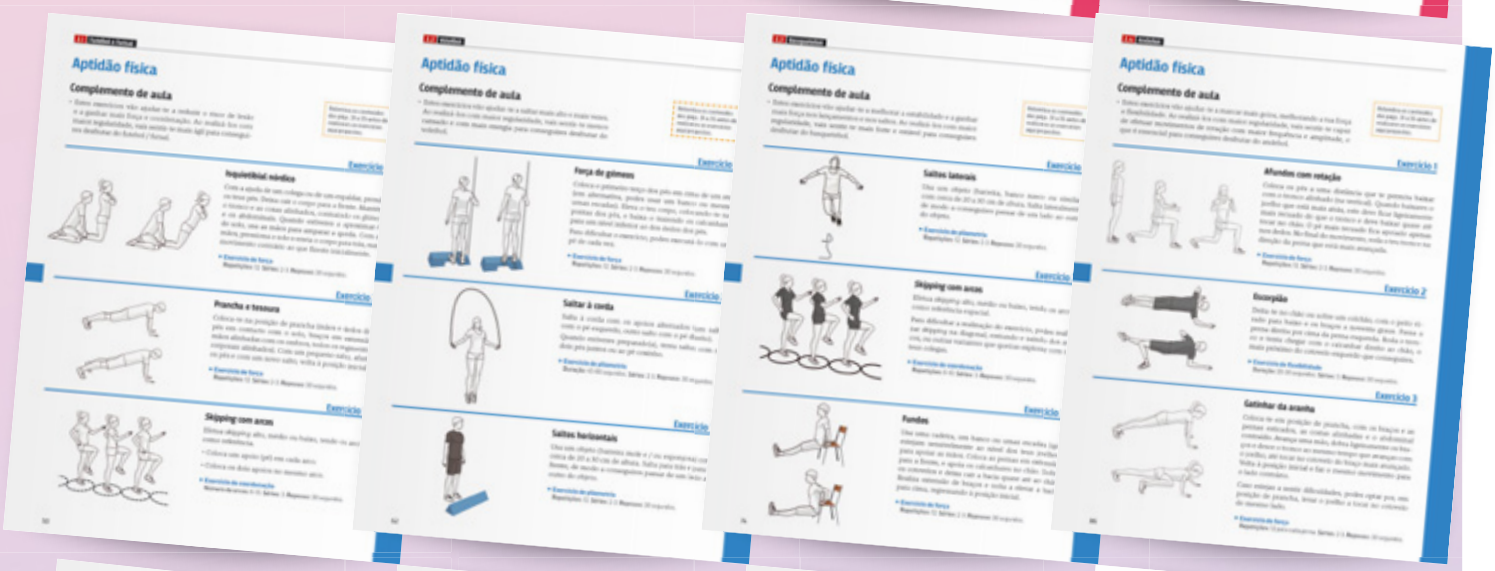
#saúde
#auto-estima
#bem-estar

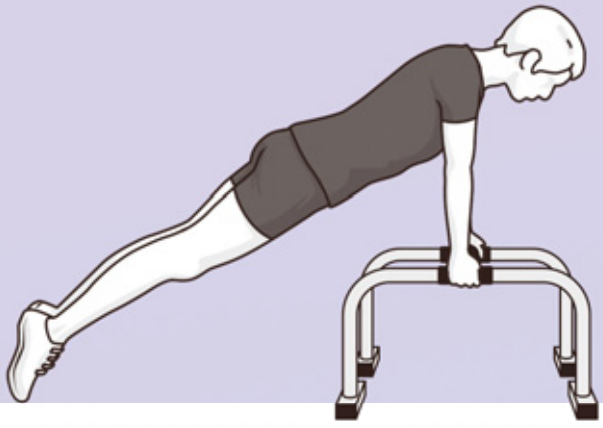
Apresentação de sugestões práticas e divertidas para um estilo de vida mais saudável



Texto

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

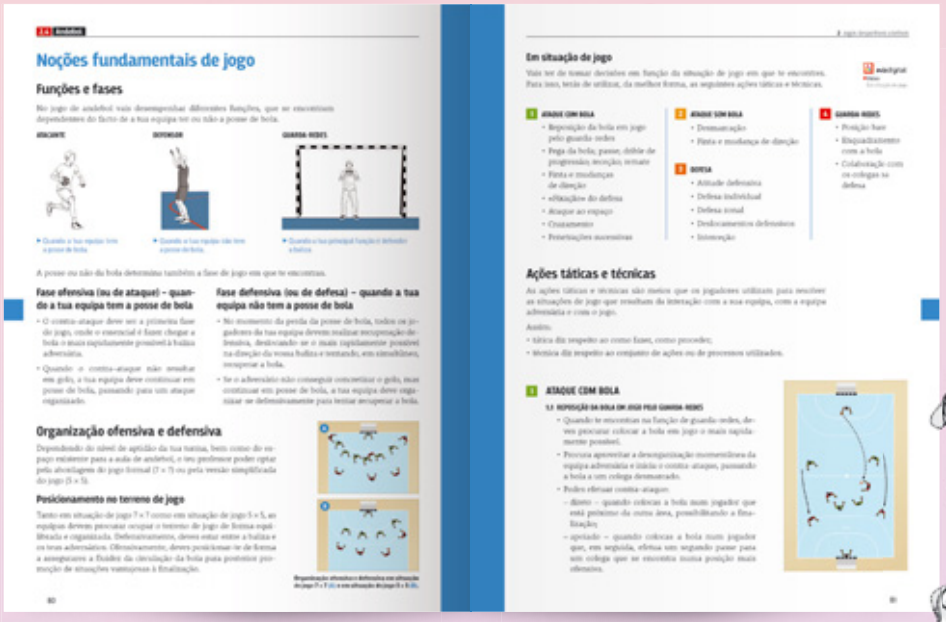
Organização simples, apresenta a informação de forma faseada e progressiva

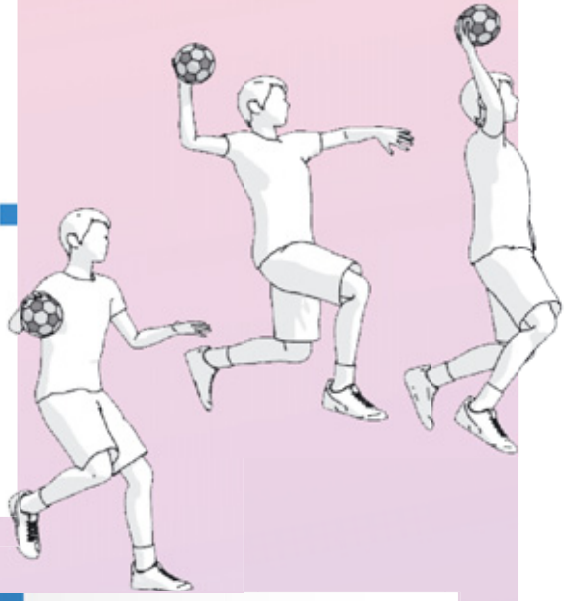
Texto objetivo e frequentemente apresentado por tópicos para rápida apreensão da informação

Regulamento
O essencial de cada matéria

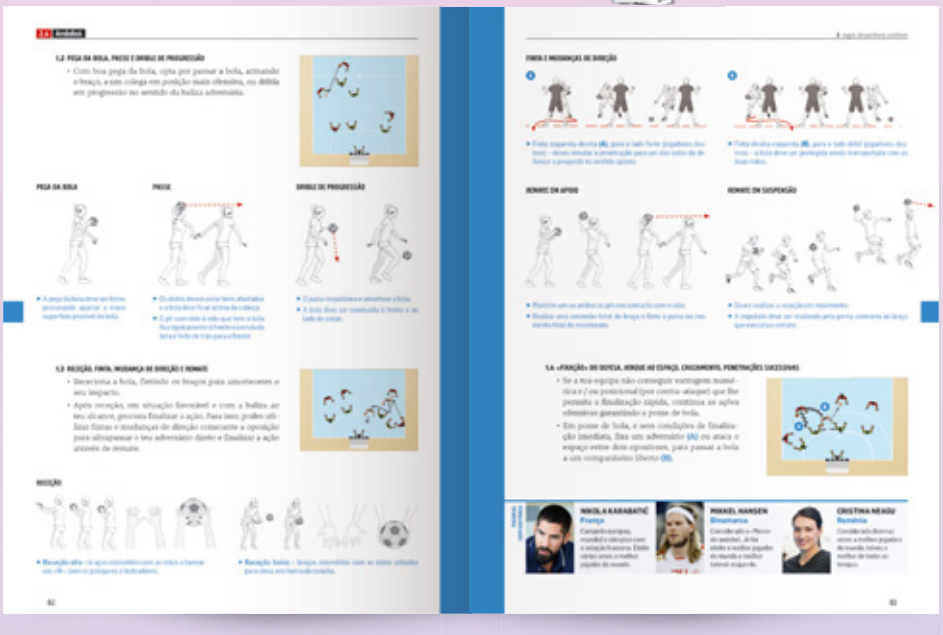
Síntese histórica
para introdução da matéria

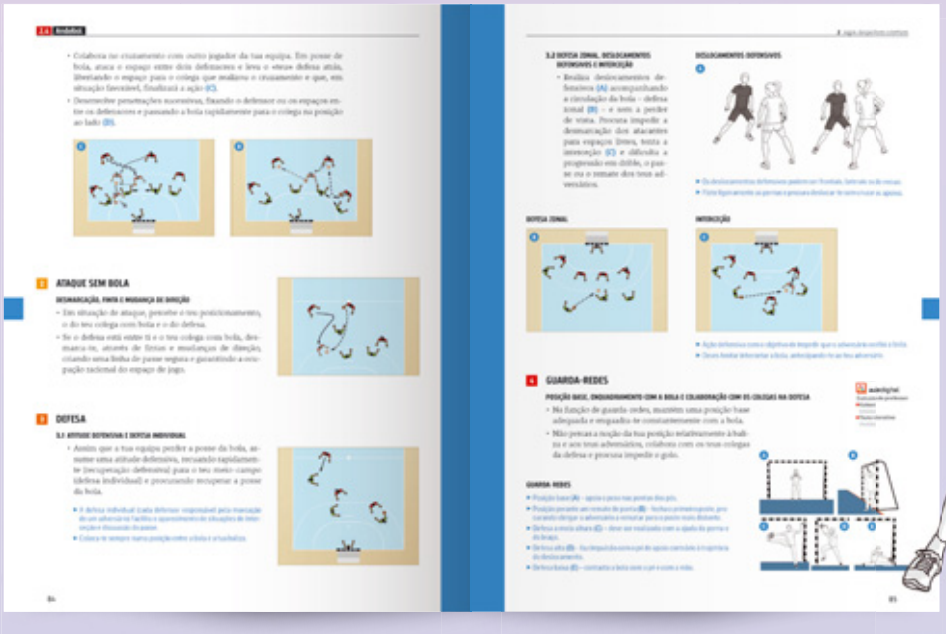
«Figuras com História»
– atletas internacionais e nacionais marcantes da história das várias matérias





✓ **Ilustração rigorosa e criativa com decomposição detalhada das ações globais e individuais**



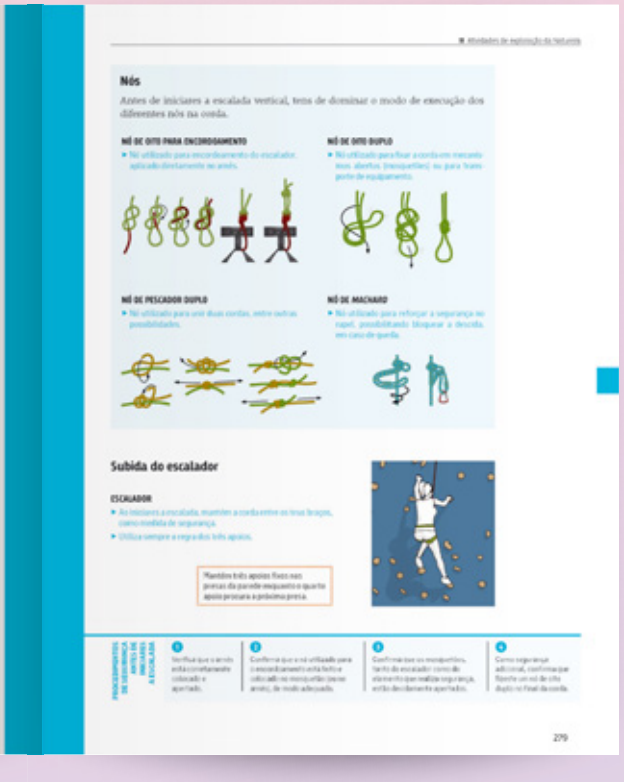


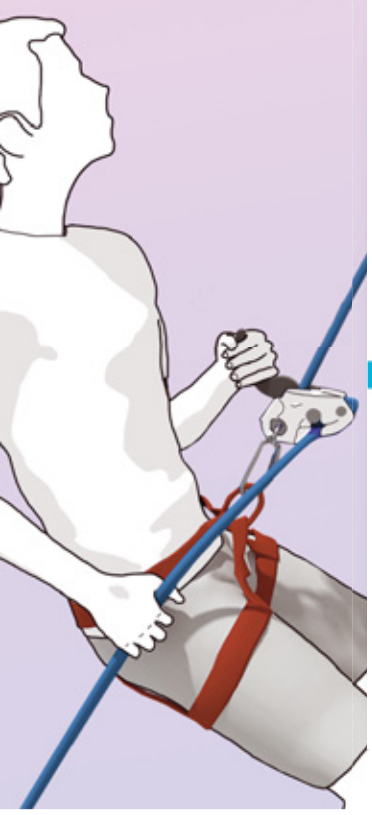
Manual do Aluno

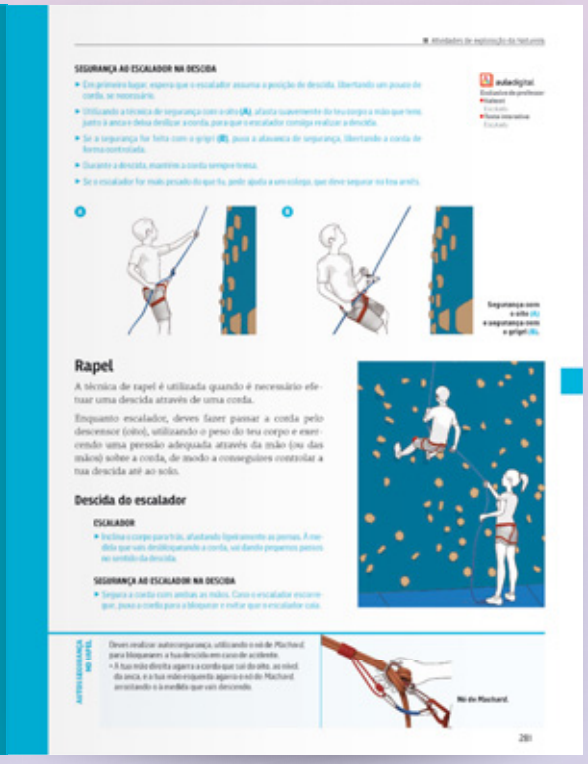
Motivador e Mobilizador

#motivação
#adequação

Apresentação de matérias diversificadas







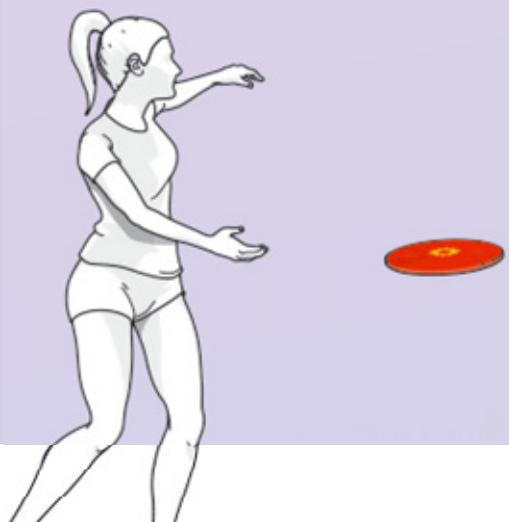
Padel
Caracterização
Objetivo do jogo
Terreno de jogo

Regulamento
Encontro
Início e reinício do jogo
Serviço
Sistema de pontuação
Ponto

Em situação de jogo
SERVIÇO
RESPOSTA AO SERVIÇO
DESENVOLVIMENTO

Ultimate
Caracterização
Objetivo
Terreno de jogo
Regulamento
Duração da partida
Pontuação
Início e reinício do jogo
Forma de jogar o disco

Autoarbitragem
Em situação de jogo
ATAQUE COM DISCO
ATAQUE SEM DISCO
DEFESA



Manual do Aluno

Motivador e Mobilizador

#inclusão
#diversidade

Apresentação de matérias facilitadoras da educação inclusiva

Propostas de matérias específicas de educação inclusiva

13.1

Boccia

aulaDigital
Apresentação • Vídeo • Kahoot
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 × 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.

Set de bolas de boccia
Bolas vermelhas, bolas azuis e bola-branca (bola-alvo)

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
aulaDigital
Links
Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência • Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual • Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto (PCAND)

295

13 Atividades desportivas adaptadas

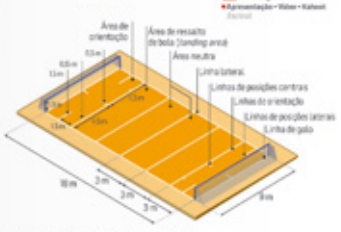
13.2

Goalball

aulaDigital
Apresentação • Vídeo • Kahoot
Goalball

Caracterização

O *goalball* é um jogo desportivo praticado por três jogadores em cada equipa (jogo 3 × 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.

Bola de goalball
Bola esférica de cor A, com 2 quadrados interior e 8 exteriores. Diâmetro: 24 ± 2,5 cm. Peso: 1250 g

Acessórios dos jogadores
Tendo apoios, calças antideslizantes e meias-botas, caneleiras, cotoveleiras, joelheiras, etc.

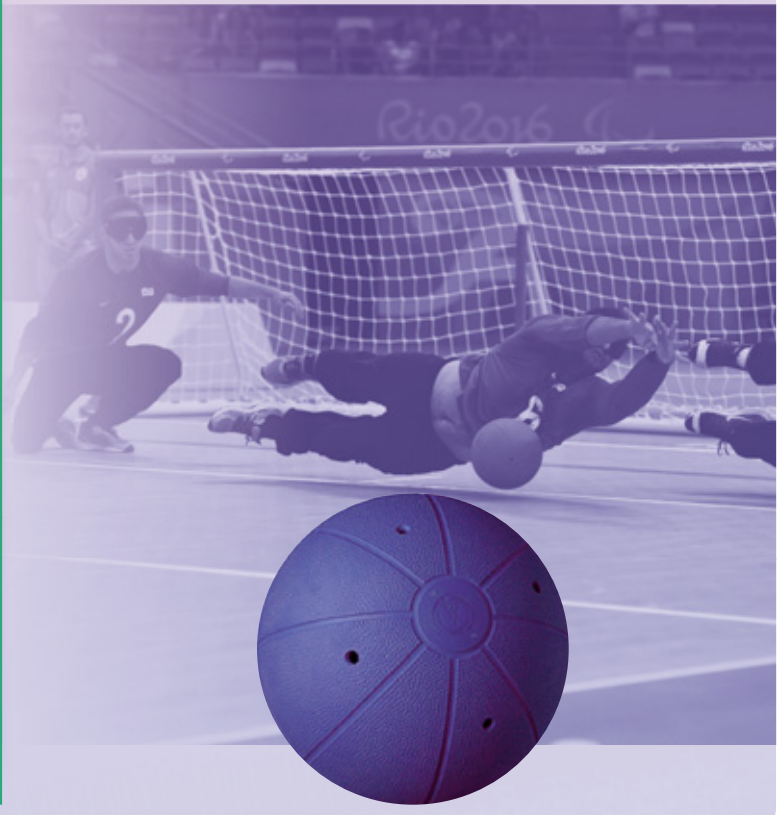
Terreno de jogo

A dimensão do terreno de jogo é idêntica à de um campo de voleibol (18 × 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 × 9 m: duas áreas de equipa (áreas de orientação), duas áreas de ressalto de bola (*landing 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 reposta 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.

296



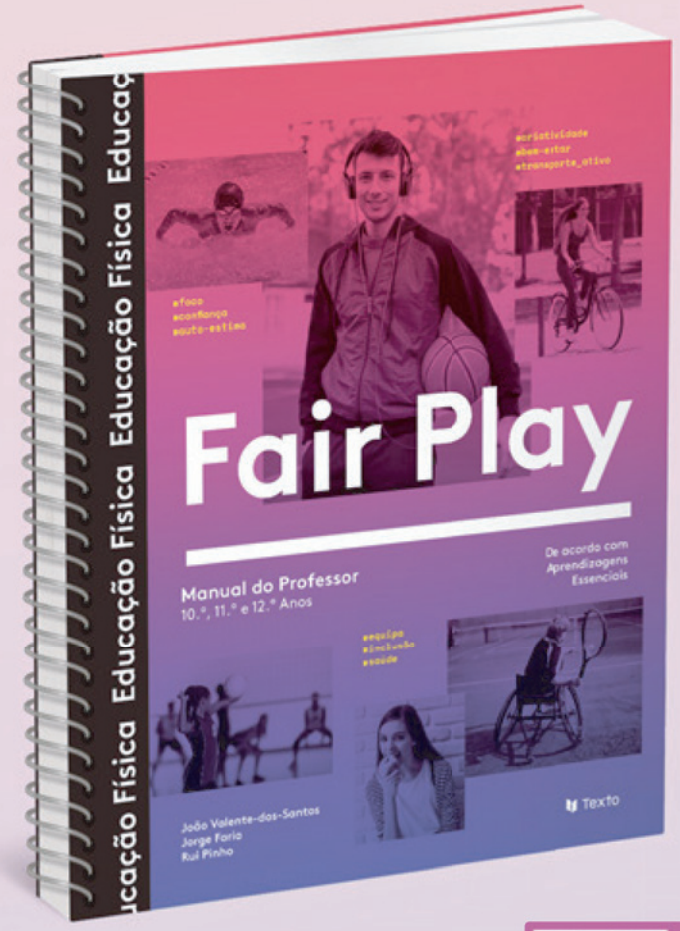
Materiais do Professor

Apoio completo e diversificado

#equipa
#adequação
#digital

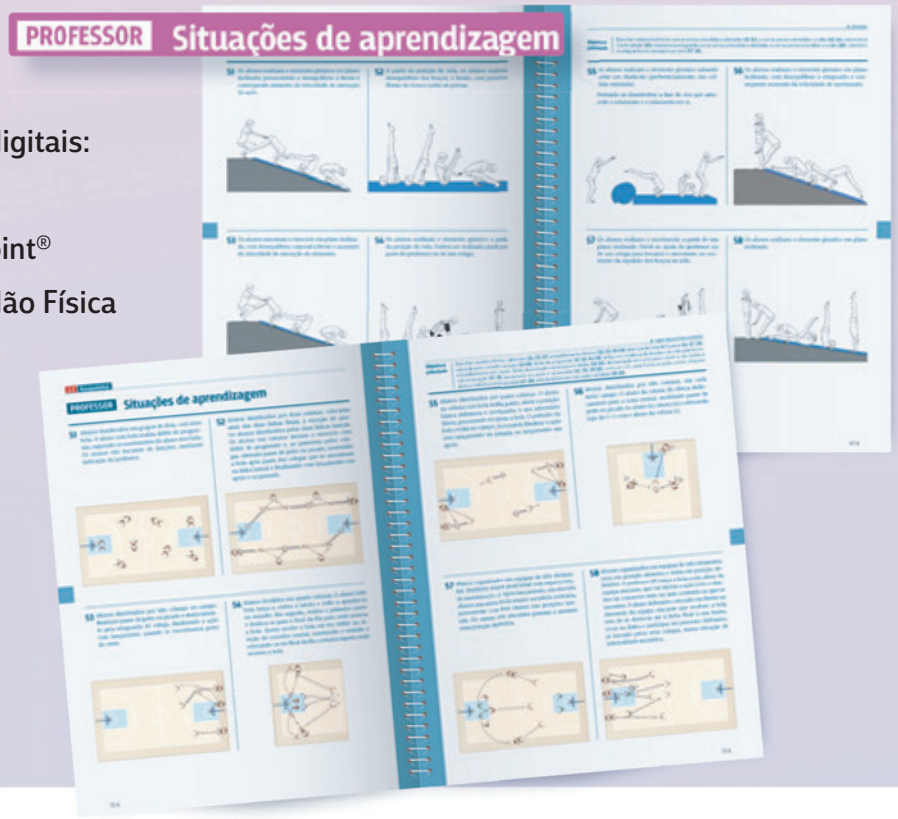
Manual Edição do Professor

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



- Remissões para recursos digitais:
  - *Links* para sites úteis
  - Apresentações PowerPoint®
  - Vídeos tutoriais de Aptidão Física
  - Vídeos das matérias
  - Testes interativos
  - Kahoot

Texto

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

Texto

www.fairplay_secundario.te.pt

LeYa EDUCAÇÃO
www.leyaeducacao.com