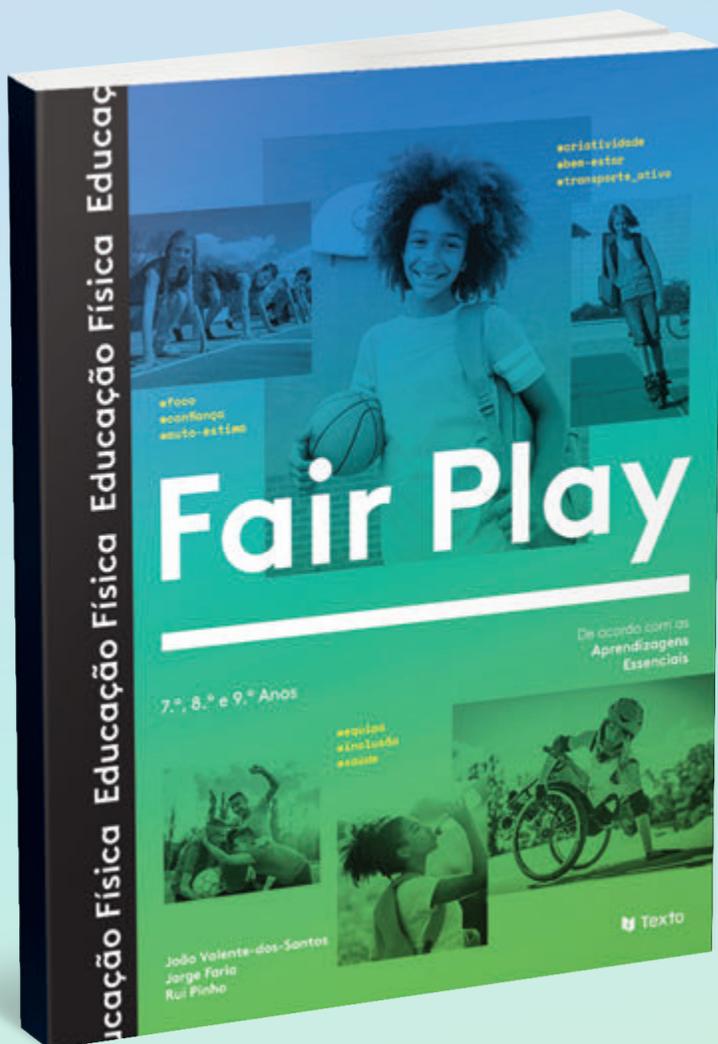


Manual do Aluno

Motivador e Mobilizador

#inclusão
#diversidade

- ✓ Abordagem de uma grande variedade de matérias e atividades físicas específicas (+ de 50)



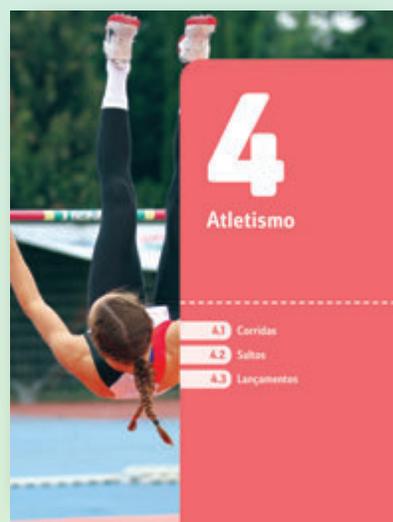
- 1.1 Educação Física de qualidade
- 1.2 Olimpismo
- 1.3 Fatores de risco
- 1.4 Mais ativos e saudáveis
- 1.5 Capacidades físicas
- 1.6 Melhora a tua aptidão física



- 2.1 Futebol e Futsal
- 2.2 Voleibol
- 2.3 Basquetebol
- 2.4 Andebol
- 2.5 Corfebol
- 2.6 Rugby



- 3.1 Ginástica no solo
- 3.2 Ginástica de aparelhos
- 3.3 Ginástica rítmica
- 3.4 Ginástica acrobática



- 4.1 Corridas
- 4.2 Saltos
- 4.3 Lançamentos



5

Jogos de Raquetas

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

- 8.1 Natação



9

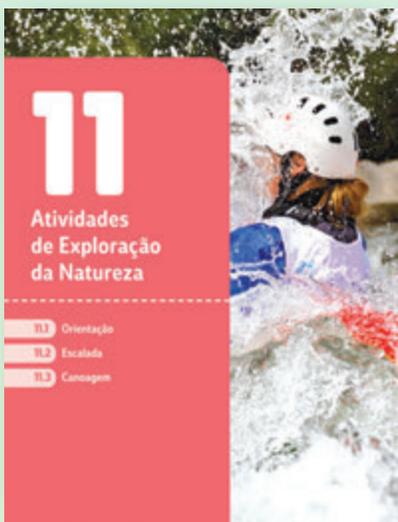
Atividades Rítmicas e Expressivas

- 9.1 Danças tradicionais
- 9.2 Danças sociais
- 9.3 Aeróbica



10

Jogos Tradicionais e Populares



11

Atividades de Exploração da Natureza

- 11.1 Orientação
- 11.2 Escalada
- 11.3 Canoagem



12

Ultimate

- 12.1 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

1 Educação Física



- 1.1 Educação Física de qualidade
- 1.2 Olimpismo
- 1.3 Fatores de risco
- 1.4 Mais ativos e saudáveis
- 1.5 Capacidades físicas
- 1.6 Melhorar a sua aptidão física

1.1 Educação Física de qualidade

A Educação Física tem uma elevada importância na educação e formação do aluno. Ao contribuir para o bem-estar nos aspetos físico, emocional, intelectual e social, promove o desenvolvimento global e harmonioso.

A Educação Física tem um impacto significativo durante a sua vida presente e ao longo da vida, ao longo do tempo.

1. O conhecimento teórico-prático
2. A aquisição de habilidades motoras
3. A aquisição de conhecimentos teóricos
4. O desenvolvimento de valores pessoais e sociais

Em conclusão, a prática da Educação Física contribui para a melhoria da saúde física, emocional e intelectual.



Indicador	Objetivo	Indicador	Objetivo
Indicador 1.1.1	Adquirir conhecimentos teóricos e práticos	Indicador 1.1.4	Desenvolver valores pessoais e sociais
Indicador 1.1.2	Adquirir habilidades motoras	Indicador 1.1.5	Desenvolver valores pessoais e sociais
Indicador 1.1.3	Adquirir conhecimentos teóricos	Indicador 1.1.6	Desenvolver valores pessoais e sociais

1.3 Fatores de risco

O progresso da sociedade, a partir do desenvolvimento tecnológico, trouxe benefícios, mas também trouxe riscos. A tecnologia trouxe benefícios, mas também trouxe riscos. A tecnologia trouxe benefícios, mas também trouxe riscos.

Os fatores de risco são aqueles que aumentam a probabilidade de ocorrência de doenças e problemas de saúde.

Os fatores de risco são aqueles que aumentam a probabilidade de ocorrência de doenças e problemas de saúde.

Os fatores de risco são aqueles que aumentam a probabilidade de ocorrência de doenças e problemas de saúde.



Sedentarismo

O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de doenças crónicas. A falta de atividade física contribui para o aumento do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Alimentação inadequada

A alimentação inadequada é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de doenças crónicas. O consumo excessivo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal contribui para o aumento do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Stress

O stress é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de doenças crónicas. O stress contribui para o aumento da pressão arterial, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Tabagismo

O tabagismo é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de doenças crónicas. O consumo de tabaco contribui para o aumento da pressão arterial, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Consumo excessivo de álcool

O consumo excessivo de álcool é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de doenças crónicas. O consumo excessivo de álcool contribui para o aumento da pressão arterial, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

1.4 Mais ativos e saudáveis

Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.



Atividade física

A atividade física é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. A prática regular de atividade física contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Alimentação saudável

A alimentação saudável é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de alimentos ricos em nutrientes contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Sono adequado

O sono adequado é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de horas de sono contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Redução do stress

A redução do stress é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. A prática de técnicas de relaxamento contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

1.4 Mais ativos e saudáveis

Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.



Alimentação

A alimentação saudável é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de alimentos ricos em nutrientes contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Atividade física

A atividade física é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. A prática regular de atividade física contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Sono adequado

O sono adequado é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de horas de sono contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Redução do stress

A redução do stress é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. A prática de técnicas de relaxamento contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

1.4 Mais ativos e saudáveis

Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.



Atividade física

A atividade física é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. A prática regular de atividade física contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Alimentação saudável

A alimentação saudável é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de alimentos ricos em nutrientes contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Sono adequado

O sono adequado é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de horas de sono contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Redução do stress

A redução do stress é um dos principais fatores para a melhoria da saúde física e mental. A prática de técnicas de relaxamento contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

1.4 Mais ativos e saudáveis

Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.



Hidratação

A hidratação adequada é essencial para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de água contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Hidratação e exercício físico

A hidratação adequada é essencial para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de água contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

1.4 Mais ativos e saudáveis

Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.



Hidratação

A hidratação adequada é essencial para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de água contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Hidratação e exercício físico

A hidratação adequada é essencial para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de água contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

1.4 Mais ativos e saudáveis

Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis. Queremos que os nossos alunos sejam mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.

Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis. Os alunos devem ser mais ativos e saudáveis.



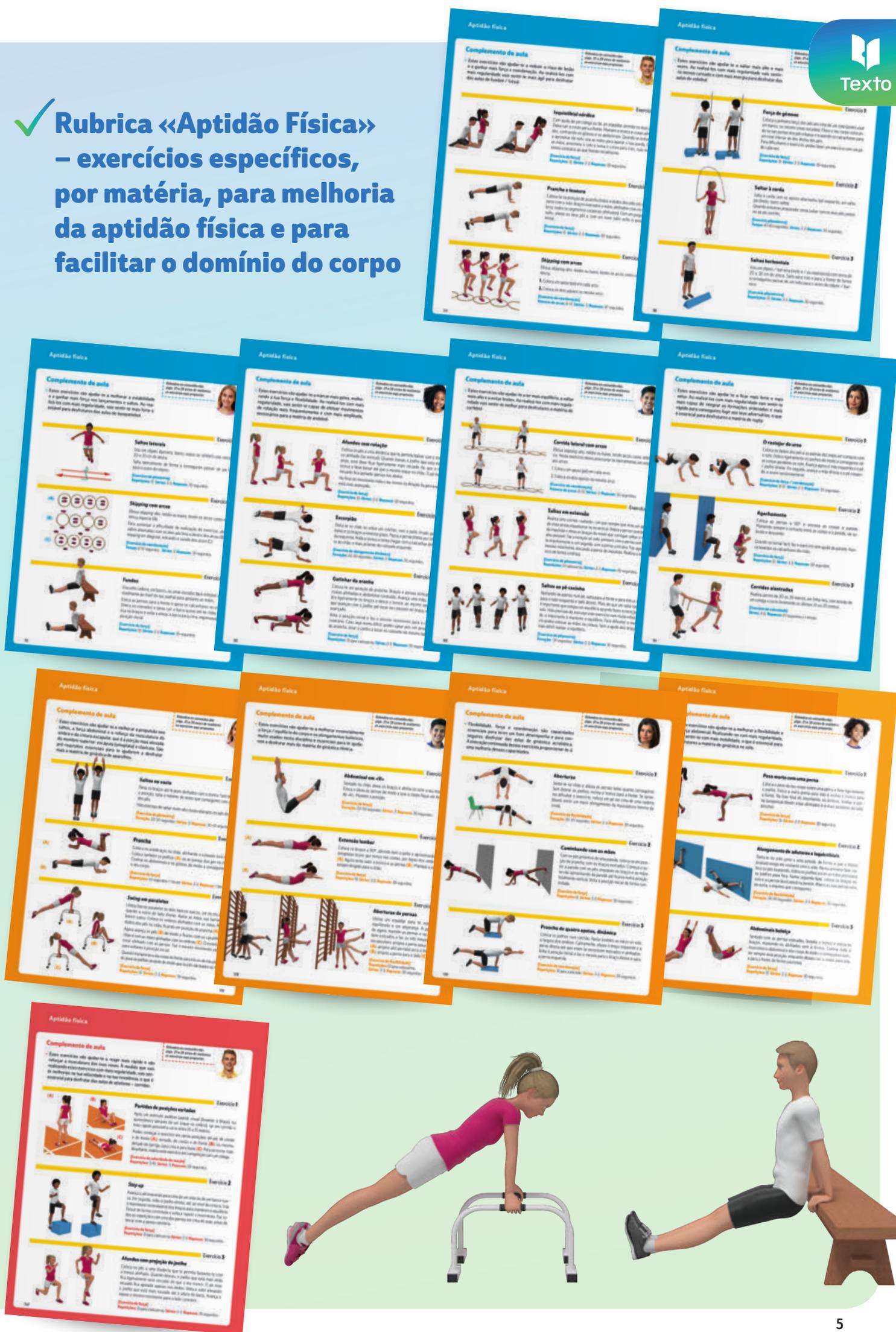
Hidratação

A hidratação adequada é essencial para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de água contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

Hidratação e exercício físico

A hidratação adequada é essencial para a melhoria da saúde física e mental. O consumo de água contribui para a redução do peso, a hipertensão, a diabetes e a doença cardíaca.

✓ 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



2.3 Basquetebol

Caracterização
O basquetebol é uma modalidade pertencente aos jogos desportivos coletivos e que, na sua forma clássica, é desenvolvida entre duas equipas de cinco jogadores (Jogo 3x3). Para tornar o jogo mais simples, pode optar-se por uma versão mais reduzida (Jogo 2x2).

Objetivo
Introduzir a bola no cesto de adversário e impedir que a equipa adversária a faça fazer o mesmo.

Terreno de jogo

Jogo de habilidade e precisão?

Bola de basquetebol
Condições: 28 cm de diâmetro, 620 g de peso, 29 cm de comprimento, 22 cm de largura, 10 cm de espessura.

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

Síntese histórica para introdução da matéria

Como jogar a bola

A bola é jogada com uma ou ambas as mãos. Podem driblar, passar ou lançar a bola em qualquer direção. Não podem andar ou correr com a bola no chão, nem contactá-la com as pernas ou os pés de forma voluntária.

Duração da partida
As partidas oficiais de basquetebol têm:
- uma duração total de 40 minutos, divididos por quatro períodos de 10 minutos;
- paragem de dois minutos entre o 1.º e o 2.º período e entre o 3.º e o 4.º períodos;
- um intervalo de quinze minutos entre o 2.º e o 3.º períodos;
- prolongamento de cinco minutos até se encontrar um vencedor, quando se regista um empate no final do tempo regulamentar.

Resumo das regras de jogo
O basquetebol em quadra de registo 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 em quadra de registo.

REGRAS BÁSICAS

- Não é permitido andar com a bola no chão ou driblar no tempo por mais de três segundos.
- Para se driblar a jogadora em posse de bola pode dar um ou dois passos sem saltar ou mudar o pé de apoio no chão.
- Não se pode jogar com as mãos acima do nível dos ombros.

REGRAS DE JOGO

- **3 segundos:** tempo que o jogador tem para regressar a bola ao jogo após o arremesso.
- **8 segundos:** tempo que o jogador tem para fazer o lançamento de bola ao jogo.
- **24 segundos:** tempo que o jogador tem para fazer o lançamento de bola ao jogo.

Falta pessoal
Uma falta pessoal é um contacto ilegal com um adversário, agarrar, empurrar, empunhar, bater, segurar ou impedir a progressão de um adversário estendendo a mão, o braço ou outras partes do corpo numa posição que não seja normal.

Falta sobre um jogador que não está a lançar ao cesto
No jogo de registo de 3x3, as faltas são:

- **uma falta sobre um jogador que não está a lançar ao cesto:** o jogador que comete a falta perde a posse de bola e a equipa adversária ganha a posse de bola.
- **uma falta sobre um jogador que está a lançar ao cesto:** o jogador que comete a falta perde a posse de bola e a equipa adversária ganha a posse de bola.

Início e reinício do jogo

INÍCIO DE JOGO
- Com um lançamento de bola ao ar, feita pelo árbitro, pontuação no círculo central do campo.

REINÍCIO DE JOGO
- No início de cada período, com posse de bola adversária, no prolongamento da bola lateral com a cometa no lado oposto ao do tempo de arremesso.

Pontuação
Os pontos são obtidos a partir de lançamentos de campo ou de lançamentos livres. Quando cometidas, as lançamentos são diferentes, pontuação e o local de onde são realizados.

- **dois pontos**, quando são efetuados a frente da linha de três pontos (2).
- **três pontos**, quando são realizados atrás da linha de três pontos (3).
- **um ponto**, quando são efetuados a partir da linha de lançamento livre (1).

REGRAS DE BOLA ARREMESSADA

- O jogador de posse de bola deve lançar a bola ao ar para o cesto.
- O jogador de posse de bola deve lançar a bola ao ar para o cesto.
- O jogador de posse de bola deve lançar a bola ao ar para o cesto.

2.3 Jogos Desportivos Coletivos

Violações
Uma violação é uma ação contrária às regras de jogo.

Bola fora
Quando toca as linhas laterais, as linhas finais ou o teto para além das linhas que delimitam o campo, ou sempre que um jogador se posicione no lado errado da linha de três pontos.

Driblar
- Quando tocar a bola com as duas mãos simultaneamente.
- Quando fazer a transição da bola, driblar, agarrar e voltar a driblar.

Passos
Sempre que se realize uma ação de jogo com a bola no chão ou quando realizar uma ação de jogo com a bola no ar, o jogador deve dar passos.

2.3 Jogos Desportivos Coletivos

Regras de jogo

- **3 segundos:** tempo que o jogador tem para regressar a bola ao jogo após o arremesso.
- **8 segundos:** tempo que o jogador tem para fazer o lançamento de bola ao jogo.
- **24 segundos:** tempo que o jogador tem para fazer o lançamento de bola ao jogo.

Falta pessoal
Uma falta pessoal é um contacto ilegal com um adversário, agarrar, empurrar, empunhar, bater, segurar ou impedir a progressão de um adversário estendendo a mão, o braço ou outras partes do corpo numa posição que não seja normal.

Falta sobre um jogador que não está a lançar ao cesto
No jogo de registo de 3x3, as faltas são:

- **uma falta sobre um jogador que não está a lançar ao cesto:** o jogador que comete a falta perde a posse de bola e a equipa adversária ganha a posse de bola.
- **uma falta sobre um jogador que está a lançar ao cesto:** o jogador que comete a falta perde a posse de bola e a equipa adversária ganha a posse de bola.



2.1 Noções fundamentais de jogo

Funções e fases

As decisões que se tomam ao jogar dependem de a equipa se encontrar em situação de ataque ou de defesa. Para jogar bem, cada jogador tem funções e fases de jogo.

Quando a tua equipa tem a **posse de bola**, procuras de tal forma de jogar **ofensivo**, ou de **atacar**. **Sem posse de bola**, procuras de tal forma de jogar **defensivo**, ou de **defender**. Estas fases de jogo dependem de a tua equipa estar em situação de ataque ou de defesa.

Organização ofensiva e defensiva

Funcionamento no terreno de jogo

• Jogo 5 x 5 – normalmente, o funcionamento é desenvolvido em situação de jogo formal, 5 x 5. Neste caso, possuímos o nosso sistema de defesa **defensiva** na ofensiva e defensiva oposta por desenvolver **manutenção defensiva**.

2.2 Responsabilidades

• Jogo 3 x 3 – no caso de situações de jogo 3 x 3, ofensiva e defensiva, procura a tua equipa em **inteligência**, procurando a **manutenção individual** em termos defensivos.

Em situação de jogo

A fase de jogo em que se encontram depende de quem tem a posse de bola. Deves procurar as **ações táticas e técnicas** adequadas às diferentes situações de jogo:

1. TRANSIÇÃO DEFESA / ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> • Recolha defensiva • Desempenho defensivo 	2. CONTRA-ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> • Manutenção de bola do jogador próprio • Posse de posse de bola própria • Recolha • Defesa de progressão • Defesa com mudança de direção e de mãos próprias • Manutenção em posse de bola • Defesa no contra-ataque • Lançamento em ataque • Lançamento na defesa 	3. ATAQUE DE POSIÇÃO <ul style="list-style-type: none"> • Desempenho com o jogo • Trabalho em defesa • Defesa com mudança de direção de bola, bola própria • Defesa de progressão • Defesa de posse de bola • Trabalho defensivo 	4. DEFESA TRANSIÇÃO ATAQUE / DEFESA <ul style="list-style-type: none"> • Ataque defensivo • Manutenção individual • Manutenção
---	--	---	--

Ações táticas e técnicas

As ações táticas e técnicas são aquelas que procuras desenvolver em situações de jogo. São aquelas que procuras desenvolver em situações de jogo. São aquelas que procuras desenvolver em situações de jogo.

Tática: do respeito ao **esquema** como processo (exemplo: decisão quanto à posse de bola, como processo de contra-ataque, mas não em ataque de posição).

Técnica: do respeito ao **esquema** como processo (exemplo: decisão quanto à posse de bola, como processo de contra-ataque, mas não em ataque de posição).

1. TRANSIÇÃO DEFESA / ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> • Desempenho defensivo • Desempenho defensivo 	2. CONTRA-ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> • Manutenção de bola do jogador próprio • Posse de posse de bola própria • Recolha • Defesa de progressão • Defesa com mudança de direção e de mãos próprias • Manutenção em posse de bola • Defesa no contra-ataque • Lançamento em ataque • Lançamento na defesa 	3. ATAQUE DE POSIÇÃO <ul style="list-style-type: none"> • Desempenho com o jogo • Trabalho em defesa • Defesa com mudança de direção de bola, bola própria • Defesa de progressão • Defesa de posse de bola • Trabalho defensivo 	4. DEFESA TRANSIÇÃO ATAQUE / DEFESA <ul style="list-style-type: none"> • Ataque defensivo • Manutenção individual • Manutenção
--	--	---	--



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

2.1 Noções fundamentais de jogo

3. TRANSIÇÃO DEFESA / ATAQUE

Resultado defensivo e empoderamento ofensivo

• Recolha a posse de bola através de ações como o **resultado defensivo**, **defesa** ou a **posse recuperada de bola** com o objetivo de obter a **ação de posse de bola** e a **posse de bola** própria.

RESULTADO DEFENSIVO / RESULTADO OFENSIVO

• Após a realização de um lançamento, procura a **posse de posse de bola** e a **posse de posse de bola** própria.

2. CONTRA-ATAQUE

2.1 Abertura de linha de primeiro passe e posse de posse / picado

• Utilizar o **resultado defensivo** de defesa, com o objetivo de obter a **posse de posse de bola** e a **posse de posse de bola** própria.

3. PASSO DE PESSO / PASSO INICIAO

• Traga a **bola** para o lado próprio.

• Realize o **resultado defensivo** e a **posse de posse de bola** própria.

• Defenda e **posse de posse de bola** própria.

2.2 Responsabilidades

2.2 Reação, direção de progressão e direção com mudança de direção e de mãos, pela frente

• Recolha a posse de bola através de ações como o **resultado defensivo**, **defesa** ou a **posse recuperada de bola** com o objetivo de obter a **ação de posse de bola** e a **posse de bola** própria.

3. RESULTADO DEFENSIVO / RESULTADO OFENSIVO

• Após a realização de um lançamento, procura a **posse de posse de bola** e a **posse de posse de bola** própria.

3.1 RESULTADO DEFENSIVO / RESULTADO OFENSIVO

• Após a realização de um lançamento, procura a **posse de posse de bola** e a **posse de posse de bola** própria.

3.2 RESULTADO DEFENSIVO / RESULTADO OFENSIVO

• Após a realização de um lançamento, procura a **posse de posse de bola** e a **posse de posse de bola** própria.

3.3 RESULTADO DEFENSIVO / RESULTADO OFENSIVO

• Após a realização de um lançamento, procura a **posse de posse de bola** e a **posse de posse de bola** própria.

2.1 Noções fundamentais de jogo

LANÇAMENTOS EM POSIÇÃO

• Coloca a bola de forma correta, com o objetivo de obter a **posse de posse de bola** e a **posse de posse de bola** própria.

LANÇAMENTOS NA PASSADA

• Recolha a posse de bola através de ações como o **resultado defensivo**, **defesa** ou a **posse recuperada de bola** com o objetivo de obter a **ação de posse de bola** e a **posse de bola** própria.

ATAQUE DE POSIÇÃO

• Utilizar o **resultado defensivo** de defesa, com o objetivo de obter a **posse de posse de bola** e a **posse de posse de bola** própria.

2.2 Responsabilidades

ENQUADRAMENTO COM O OLHADO

• Procura que permita visualizar a **posse de posse de bola** e a **posse de posse de bola** própria.

DIRIÇÃO DE POSIÇÃO

• Procura que permita visualizar a **posse de posse de bola** e a **posse de posse de bola** própria.

TRANSIÇÃO ATAQUE / DEFESA

• Recolha a posse de bola através de ações como o **resultado defensivo**, **defesa** ou a **posse recuperada de bola** com o objetivo de obter a **ação de posse de bola** e a **posse de bola** própria.

1. TRANSIÇÃO DEFESA / ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> • Recolha defensiva • Desempenho defensivo 	2. CONTRA-ATAQUE <ul style="list-style-type: none"> • Manutenção de bola do jogador próprio • Posse de posse de bola própria • Recolha • Defesa de progressão • Defesa com mudança de direção e de mãos próprias • Manutenção em posse de bola • Defesa no contra-ataque • Lançamento em ataque • Lançamento na defesa 	3. ATAQUE DE POSIÇÃO <ul style="list-style-type: none"> • Desempenho com o jogo • Trabalho em defesa • Defesa com mudança de direção de bola, bola própria • Defesa de progressão • Defesa de posse de bola • Trabalho defensivo 	4. DEFESA TRANSIÇÃO ATAQUE / DEFESA <ul style="list-style-type: none"> • Ataque defensivo • Manutenção individual • Manutenção
---	--	---	--

«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



11.2 Escalada

Na vertical e em segurança, liberdade de movimento utilizando pés e mãos!

Caracterização
A escalada é uma progressão em parede vertical, natural (rocha – escalada natural) ou artificial (paredes de escalada – 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
Alcivar o topo de uma parede, superando diferentes obstáculos através da utilização das presas (saliências na parede) para apoiar as mãos e os pés.

Material de segurança

Cordas	Arnês
 Dinâmica	 Semi-rígida
Mosquetões	Botas – Capacetes
 Convexa	 Serrada
Descensores	 Pis de gao
 Grigi	 Capacetes
 Dita	

270

11.2 Escalada

Escalada
Entre as diferentes vertentes da escalada, as mais praticadas nas aulas de Educação Física e no Desporto Escolar são a escalada de bloco e a escalada com corda por cima.

Escalada de bloco (boulder)
Para a prática deste género de escalada não necessitas de corda de segurança, uma vez que é realizada perto do solo.

Terás, no entanto, de dominar **técnicas de apoio** de modo a garantir uma posição de equilíbrio ao longo do percurso na parede.

Segurança
A progressão na parede é, essencialmente, horizontal ou vertical até uma altura de aproximadamente três metros.

Para garantir a tua segurança, deves ter sempre um colchão por baixo de ti para amparar uma eventual queda e um colega a apoiar a tua escalada.

Técnicas de apoio

APOIO DOS PÉS
• Apóia os pés corretamente nas presas, pois são elas que vão suportar o peso do corpo e a elevação das pernas.



APOIO DAS MÃOS
• Para te equilibrar, coloca as mãos de modo a poderes resistir tração e progressão na parede.



Escalada com corda por cima (top-rope)
Nesta vertente da escalada, vais progredir, essencialmente, na vertical. É necessário que tenhas uma corda de segurança amarrada a ti.

A corda deve passar por um ponto de reunião localizado no topo da parede. Enquanto escalador, tens uma das extremidades presa a ti, enquanto na outra extremidade está um colega, ou o teu professor, a garantir a tua segurança.




271

11. Atividades de exploração da natureza

Nó
Antes de iniciares a escalada vertical, tens de dominar o modo de execução dos diferentes nós na corda.

Nó de oito para encordamento
Nó utilizado para encordamento do escalador, aplicado diretamente no arnês.



Nó de oito duplo
Utilizado para fixar a corda em mecanismos abertos (mosquetões). Também utilizado para transporte de equipamento.



Nó de pescador duplo
Entre várias possibilidades, é utilizado para unir duas cordas.



Nó de Machard
Utilizado no reforço da segurança no rapel, permite bloquear a descida em caso de queda.



Procedimentos de segurança antes de iniciar a escalada

- 1 Verifica que o arnês está corretamente colocado e apertado.
- 2 Confirma que o nó utilizado para o encordamento está feito e colocado no mosquetão, ou no arnês, de modo adequado.
- 3 Confirma que os mosquetões, tanto do escalador como do elemento que realiza segurança, estão devidamente apertados.
- 4 Como segurança adicional, confirma que fizeste um nó de oito duplo no final da corda.








272



5. Jogos de raquetes

Regulamento
Encontro

Cada partida de padel é jogada à melhor de três sets. Vence o encontro o par que primeiro conquistar dois dos três sets em disputa.

Sistema de pontuação
Pontuação num set

Para ganhar um set, o par necessita de vencer pelo menos seis jogos e de ter uma diferença mínima de dois jogos para o seu adversário. Caso se verifique uma igualdade a seis jogos, utiliza-se o sistema de *break* para desempatar o set.



Pontuação num jogo

Para ganhar um jogo, o par tem de conquistar pelo menos quatro pontos a ter dois pontos de diferença para o seu adversário. Os pontos de um jogo designam-se da seguinte forma:

Um ponto	15
Dois pontos	30
Três pontos	45
Quatro pontos	60
Seis pontos	75
Oito pontos	90

EM CASO DE IGUALDADE (40-40)

Nestes casos, para vencer o jogo é necessário conquistar uma vantagem de dois pontos. O primeiro par a obter um ponto a ter em vantagem é o vencedor do jogo seguinte para o jogo ter o ponto seguinte ao ganhar pelo seu adversário e vantagem 2-0. O jogo volta a ficar empadoado 40-40.

SITUAÇÃO NO BREAK

O par com direito ao serviço será obrigado do jogador que iniciou o set. Nos dois pontos seguintes vence o par contrário. Em seguida serve, por dois pontos, o par que iniciou o set-break através do jogador que não serviu inicialmente, e assim sucessivamente.

Serviço

O par que recebe o boteiro pode optar por uma de três opções:

- aceitar o servir ou o receber o serviço de o par adversário escolha o lado do campo;
- escolher o lado do campo se o adversário escolhe servir ou receber em primeiro lugar;
- dar ao adversário a oportunidade de escolher em primeiro lugar.

Interrupções do jogo
Mudança de campo

Ocorre uma troca de campo sempre que o somatório dos jogos é um número ímpar.

Durante um *set-break*, os pares trocam de lado a cada seis pontos disputados.

Serviço

O serviço é realizado atrás da linha de serviço, num local entre o prolongamento imaginário da linha central de serviço e a parede lateral.

Como executar o serviço

- Pés atrás da linha de serviço. O pé esquerdo a bola no solo (tanto da linha de serviço) entre os braços e a bola.
- No momento do boteiro, a bola tem de estar a uma altura igual ou inferior à sua cintura.
- A bola tem de passar por cima da rede e entrar no solo dentro da área de serviço diagonalmente oposta.



Bola em jogo

- A bola está em jogo sempre que:
 - é batida alternadamente por cada par;
 - é devolvida antes de bater por uma terceira vez no solo, mesmo que atravessa, desde de ter batido no solo por uma primeira vez, sem embatido em qualquer elemento do campo, parte inferior das paredes, jaula metálica, rede e postes da rede, por exemplo.

Ponto perdido

- Um par perde ponto sempre que:
 - com a bola em jogo, um dos jogadores ou a sua raqueta toca na rede ou nos postes da rede;
 - a bola bate por uma segunda vez no solo antes de ser devolvida para o campo adversário;
 - a bola atinge pelo adversário embatido no mesmo campo e ou por cima dos limites superiores do campo;
 - um jogador devolve a bola antes de esta passar a rede;
 - um jogador devolve a bola e esta bate primeiro numa das paredes antes de reentrar no solo.

NORMAS DE RESPOSTA AO SERVIÇO

- O jogador que recebe o serviço tem de estar atrás da linha de serviço e de não tocar no solo.
- No primeiro jogo de cada set, o par que recebe o serviço decide qual dos jogadores tem de servir em primeiro lugar. Depois de cada dois jogos, o direito de servir alterna-se entre os jogadores.
- Cada jogador tem de receber o serviço pelo menos uma vez em cada set de dois jogos.
- O vencedor do jogo por 6-0 ou 6-1 não tem de servir.
- Cada jogador recebe o serviço no mesmo campo, no mesmo lado de serviço.

ORDEN DE JOGO

- Após a distribuição de serviço, cada par escolhe o lado de serviço.
- O vencedor do jogo escolhe o lado de serviço para o próximo jogo.
- O vencedor do jogo escolhe o lado de serviço para o próximo jogo.

5.4 Padel

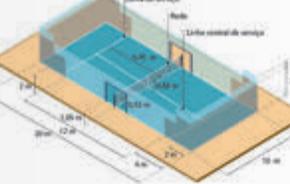
Caracterização

- do mesmo sexo (*gender*);
- de ambos os sexos (*genders mistos*).

Objetivo

O objetivo do jogo passa por conquistar pontos ao adversário fazendo passar a bola por cima da rede para a área de jogo adversária e não permitindo que o adversário emita a bola para a mesma área de jogo fora do mesmo alcance.

Terreno de jogo



Entusiasmante e fácil de praticar!



Resumo
A raqueta é semelhante aos rackets de tênis, mas com uma cabeça maior e uma cabeça arredondada. O comprimento varia entre 65 e 75 cm. O peso varia entre 300 e 350 g. O comprimento varia entre 65 e 75 cm. O peso varia entre 300 e 350 g.

Bola
Dimensão: 62,5 x 62,5 mm
Peso: 56,5 a 59,5 g
Período elástico: 4,8 kg a 5,2 kg por cada 2,54 centímetros quadrados.



Rubrica **SABER +** com informação complementar sobre a matéria em causa na plataforma Aula Digital

12. Ultimate

Regulamento (Ultimate Escolas)
Duração da partida

O jogo tem a duração de 40 minutos, repartida por dois períodos de 20 minutos cada, com um intervalo de cinco minutos. O cronómetro de jogo não é interrompido, salvo em casos excecionais por indicação dos capitães de equipa.

Início e reinício do jogo

No início de cada uma das partes do jogo e depois de ser cobrado um ponto, ambas as equipas devem estar alinhadas nas suas respetivas zonas de concretização, com um pé na linha de golfe que defendem. O disco é lançado pela equipa que defende para a equipa que ataca.



SUBSTITUIÇÕES

- São permitidas substituições durante o intervalo de um ponto.
- Cada jogador deve participar regularmente, nos dois períodos.



SOTG – spirit of the game – O espírito de jogo é considerado mais importante do que o 1.º lugar!

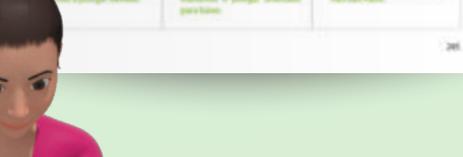


O ultimate pode ser facilmente praticado na rua, num parque ou num espaço exterior (30 x 20 m), com 6 m de largura para cada zona de concretização. Pode jogar em regime de 3 a 5 jogadores de cada equipa ou de 4 a 6 (duas equipas de quatro jogadores).



Disco de ultimate
O disco deve ser ovalado, podendo ser de plástico, de madeira ou de alumínio.
Dimensão: 20 x 25 cm
Peso: 90 a 130 g

Ações técnicas (para jogadores destros)



12.1 Ultimate

Caracterização

O ultimate é a modalidade desportiva de disco mais popular em Portugal. É um desporto coletivo, auto-organizado, em que não é permitido contacto físico entre os jogadores.

As variantes mais comuns são o ultimate de praia e o ultimate na relva. O terreno de jogo é mais pequeno na praia (7,5 x 25 m, com 15 m de largura para cada zona de concretização) do que na relva (30 x 37 m, com 16 m de largura para cada zona de concretização).

As equipas podem ser:

- mistas;
- de sexo masculino;
- de sexo feminino.

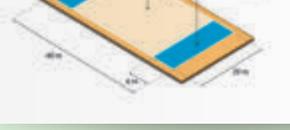
O número de jogadores varia consoante a variante praticada (a de praia – duas equipas de cinco jogadores, a de relva – duas equipas de sete jogadores).

Objetivo

O objetivo passa por, através de passes, colocar o disco na zona de concretização da equipa adversária e evitar que a equipa adversária consiga fazer o mesmo na mesma zona.

Terreno de jogo

O terreno de jogo, em contexto escolar, mantém as características habituais do ultimate de praia ou de relva, apresentando dimensões mais reduzidas.



✓ 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 jock ou bola alvo.

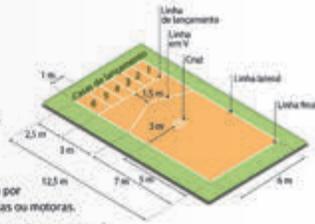
Terreno de jogo

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 onde realiza os seus lançamentos.

Regras básicas

- As partidas de boccia podem ser jogadas **individualmente**, a pares e por **equipas de três elementos de ambos os sexos**.
- São disputados 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 equipa 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 equipa que tem 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 toca ou cruza as linhas de marcação do campo, é considerada **fera** 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 encontram **mais próximas da bola alvo**. Se, por exemplo, estão 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**.



Material



Um set de bolas é constituído por seis bolas vermelhas, seis azuis e uma branca, esta é a bola alvo.



(A) Casa de lançamento para jogadores portadores de deficiência física (A).

287



13.2 Atividades desportivas adaptadas

13.2 Goalball

Caracterização

O goalball é uma modalidade desportiva praticada por pessoas com deficiência visual. Jogadores sem problemas de visão também podem participar nas competições de clubes.

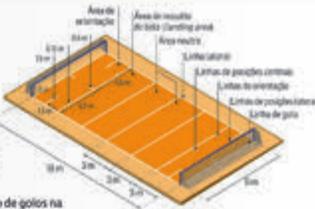
O objetivo do jogo passa por marcar o maior número de golos na baliza adversária e evitar que o mesmo suceda na própria baliza.

Terreno de jogo

A dimensão do terreno de jogo é idêntica à de um campo de voleibol (18 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 ressalto de bola (bouncing 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, bater duas vezes no solo antes de chegar à área da equipa adversária; bater pelo menos uma vez no solo antes da área neutra e mais uma vez na área neutra.
- É marcada **penalidade** sempre que:
 - se demora mais do que 10 segundos para rematar;
 - se 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. 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.



Material



A bola é feita de borracha natural. Possui dois golos no seu interior e oito orifícios. Com uma circunferência de 24 a 25 cm, pesa 1250 g. Os jogadores utilizam vendas opacas, calções acústicos e muitos outros acessórios, como óculos, protetores, etc.



288

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
- Fichas interativas
- Testes interativos
- Kahoots

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM EXCLUSIVO DO PROFESSOR



✓ **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**

Forte componente de apoio à diversificação e diferenciação pedagógica



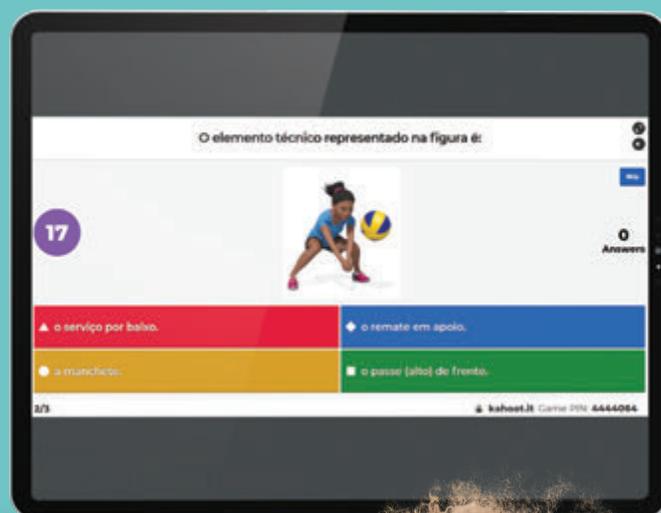
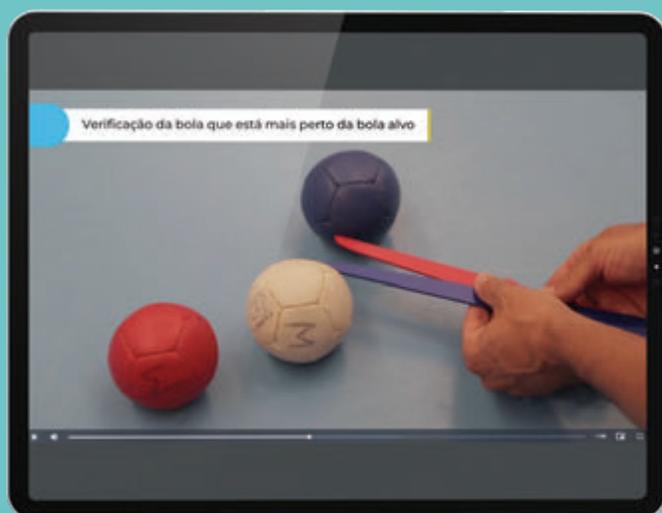
ONLINE



OFFLINE



DOWNLOAD



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

✓ **Kahoots**

APRESENTA

- «Dicas e Registos» para um estilo de vida saudável, que contribuem também para melhorar o rendimento escolar
- Vídeos tutoriais de Aptidão Física
- *Links* para sites úteis
- Vídeos das diferentes matérias

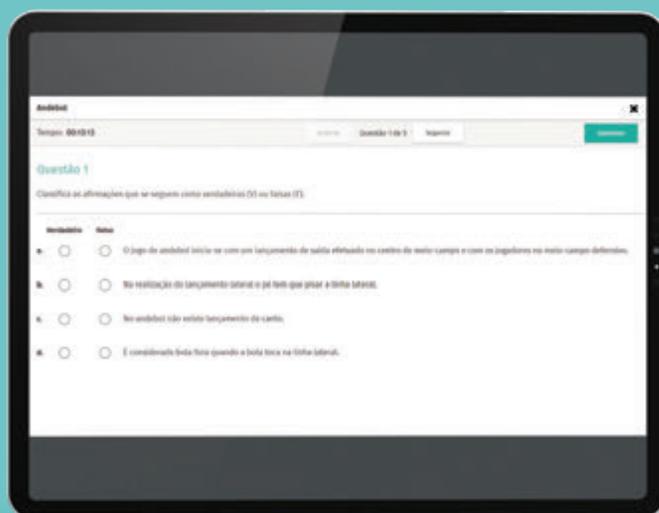
APLICA

- Apresentações PowerPoint® com inclusão da informação do «SABER+»
- Fichas interativas
- Kahoots

AVALIA

- Fichas interativas
- Testes interativos





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

✓ **Fichas e 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

