

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	2.º Ciclo
Educação Física	

1. COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

- 1) Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.
- 2) Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma e no seu quotidiano.
- 3) Conhecer e aplicar cuidados higiénicos bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- 4) Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários;
 - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
 - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;
- 5) Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- 6) Praticar actividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos da região e cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as acções técnico-tácticas da turma.

2. COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS POR ÁREA

- 1) Cooperar com os companheiros para o alcance dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.
- 2) Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais

e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

- 3) Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas percursos ou jogos.
- 4) Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentos.
- 5) Realizar, da Luta, as acções de oposição directa solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.
- 6) Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da dança, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.
- 7) Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, quer como jogador, quer eventualmente com árbitro.
- 8) Utilizar as habilidades apropriadas em percurso da natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e da preservação da qualidade do ambiente.