

Competências Específicas <sup>1</sup>	3.º Ciclo
<b>Educação Física</b>	

## 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 durações; 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 interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e segurança.

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;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entre ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outros;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e subjectividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

5) Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

6) Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos da esfera da Cultura Física, compreendendo as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

7) Identificar e interpretar os fenómenos de industrialização, urbanismo, sedentarismo e poluição como factores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.

## 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) Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas e marcha, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.
- 4) 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, não só como jogador mas também como árbitro.
- 5) Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as acções técnicas elementares.
- 6) Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os critérios das composições.
- 7) Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.
- 8) Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente.
- 9) Realizar com oportunidade e correcção as acções de oposição em actividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projecção e controlo, com segurança (a própria e a do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

---

<sup>1</sup> No ano lectivo 2010/2011 as competências a serem desenvolvidas estarão condicionadas pelas condições efectivas de utilização das instalações.