

**PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

FINALIDADES	OBJETIVOS CURRICULARES / METAS DE APRENDIZAGEM	PERFIL DE APRENDIZAGEM - 3º CICLO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS
<p><i>Na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:</i></p> <p>→ Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e básicas, particularmente da Resistência Geral e de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução; de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionadas.</p> <p>→ Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores Aptidão Física.</p> <p>→ Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno e o gosto pela prática regular das atividades físicas.</p> <p>→ Assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social, através da prática de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>atividades físicas desportivas</b>, nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;</li> <li>- <b>atividades físicas expressivas</b> (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;</li> <li>- <b>atividades físicas de exploração da Natureza</b>, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;</li> </ul> <p>→ Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;</li> <li>- a ética desportiva;</li> <li>- a higiene e a segurança pessoal e coletiva;</li> <li>- a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</li> <li>• <b>GINÁSTICA</b> Compor e realizar, da Ginástica as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini - trampolim, em esquemas individuais e/ou grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>• <b>ATLETISMO</b> Realizar, do Atletismo, Saltos, Corridas e Lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentos.</li> <li>• <b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b> 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.</li> <li>• <b>DESPORTOS DE RAQUETAS</b> Conhecer e aplicar o objetivo dos Jogos de Raquetas, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas solicitadas pelas situações de jogo, aplicando as regras do jogo com ética.</li> <li>• <b>DESPORTOS DE COMBATE</b> Realizar da luta, as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</li> <li>• <b>PATINAGEM</b> Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</li> <li>• <b>EXPLORAÇÃO DA NATUREZA - ORIENTAÇÃO</b> Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos da natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo, cooperando nas situações de aprendizagem de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito e segurança. Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.</li> <li>- Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</li> <li>- Analisa e interpreta a realização de atividades físicas desportivas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva.</li> <li>- Aplica-se no cumprimento das tarefas propostas para desenvolvimento da aptidão aeróbia e da aptidão muscular, com o objetivo de atingir os valores inscritos na zona saudável da aptidão física de acordo com o programa FITESCOLA, em função da sua idade e sexo, na elevação e/ou manutenção do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais.</li> <li>- Relaciona conceitos de Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde e adoção de estilos de vida saudável.</li> <li>- Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.</li> <li>- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A - LINGUAGENS E TEXTOS</li> <li>B - RACIOCÍNIO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS</li> <li>C - RELACIONAMENTO INTER-PESSOAL</li> <li>D - BEM-ESTAR, SAÚDE E AMBIENTE</li> <li>E - SABER CIENTÍFICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO</li> <li>F - INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO</li> <li>G - PENSAMENTO CRÍTICO E PENSAMENTO CRIATIVO</li> <li>H - DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA</li> <li>I - SENSIBILIDADE ESTÉTICA E ARTÍSTICA</li> <li>J - CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO</li> </ul>