

COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º CICLO

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente da resistência geral de longa e média duração; da força resistente, da força rápida; da velocidade de reacção simples e complexa, de execução e deslocamento e de resistência, da flexibilidade; das destrezas geral e específica.

Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de um a forma autónoma no seu quotidiano.

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

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 entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

- Apresentando iniciativas e propostas pessoais do desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;

Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais ou do grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

Analisar crítica e correctamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as actividades física e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos

Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo 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.

Compor, realizar e analisar, da ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

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.

Realizar com oportunidade e correcção as acções do domínio de oposição, em actividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projecto e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante, quer como árbitro.

Realizar com oportunidade 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.

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 motivos das composições.

Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.