

Amália Ferreira  
Filipe Dias

# Partida!

Educação Física 3.º Ciclo



O que é a Educação Física?

### Educação Física

A educação física é uma disciplina para todos, independentemente da habilidade ou das qualidades físicas de cada um:

- abrange um leque diversificado de modalidades e atividades físicas e desportivas;
- contribui para o desenvolvimento integral do indivíduo nas suas várias dimensões – quer a nível físico/motor, quer a nível psíquico, favorecendo a construção da personalidade e promovendo uma atitude ética responsável e saudável perante os outros e a sociedade.



### Conceito de Educação Física

Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em dispêndio energético.

Área do conhecimento humano ligada ao estudo e às atividades de aperfeiçoamento, manutenção ou reabilitação da saúde do corpo e da mente do ser humano. Fundamental no desenvolvimento do ser como um todo.



### A aula de Educação Física é composta por três partes

#### 1.ª Parte - Aquecimento e instrução inicial

- Saudação e apresentação das atividades a desenvolver na aula.
- Preparação do organismo do aluno para a atividade física/esforço para melhorar a elasticidade dos ligamentos e dos tendões, assim como a lubrificação das articulações. Esta preparação provoca uma melhoria na fluidez e na eficácia do gesto, prevenindo os problemas de articulações.



### A aula de Educação Física é composta por três partes (cont.)

- Realização de vários exercícios gerais e de dificuldade gradual, com uma duração entre os 5 e os 10 minutos, para elevar-se gradualmente os batimentos cardíacos (frequência cardíaca), trabalhando os músculos e as articulações que serão mais usados durante a aula.
- **Exemplos de exercícios:** corridas variadas, jogos e alongamentos.



A aula de Educação Física é composta por três partes (cont.)

### 2.ª Parte - Parte principal

- **Objetivo:** aprendizagem e aperfeiçoamento de uma ou várias modalidades e desenvolvimento das capacidades motoras.
- Realização de exercícios variados, iniciando sempre com os mais simples e com uma movimentação de menor intensidade, e aumentando gradualmente a sua dificuldade. Duração entre os 30 e os 40 minutos.
- **Exemplos de exercícios:** exercícios de dribles, passes, exercícios em grupo.



A aula de Educação Física é composta por três partes (cont.)

### 3.<sup>a</sup> Parte - Parte final

- **Objetivo:** fazer o relaxamento. Tempo de duração entre 5 a 10 minutos.
- **Exemplo de exercícios:** alongamentos.



### O que é uma boa aula de Educação Física?

- Antes, durante e após a aula de Educação Física tem de se **cumprir, respeitar, organizar, ajudar**.
- **Cumprir** as regras de assiduidade, de bom comportamento, de organização do espaço de aula, de segurança e higiene associadas às atividades físicas.
- **Respeitar** os colegas, os professores, os auxiliares, o manuseamento dos materiais e as instalações desportivas.
- **Organizar** o equipamento, o plano de estudo e as rotinas de realização das tarefas.
- **Ajudar** os colegas a cumprir as regras.



### A aula de Educação Física deve:

- **decorrer** num local apropriado, limpo e espaçoso;
- **ser** atrativa, motivante, interessante, socializadora, cativante, saudável, organizada e com um ambiente harmonioso;
- **ser** agradável, desafiadora, divertida e permitir o crescimento como ser humano;
- **permitir** que se adquira o gosto pela atividade física, pelo exercício físico e pelos desportos;
- **ter** competição, para que seja possível aprender a perder e a ganhar, a descobrir-se os limites e a testar-se a força de vontade;



### A aula de Educação Física deve (cont.):

- **estimular** o espírito crítico, a oportunidade de falar, o afeto, o conforto, a segurança, a paz, o diálogo, a disciplina e o respeito mútuo;
- **permitir** aprender consigo próprio, com o professor e com os colegas, e despertar a curiosidade e a criatividade;
- **proporcionar** ensinamentos úteis para a vida;
- **ensinar**, reforçar e zelar pelos princípios da moral, da ética e dos bons costumes;
- **favorecer** a descoberta da mente e do corpo (as nossas capacidades) e dominá-los.

