

Competências Gerais

Estratégias:

- Utilizar formas lúdicas que tenham o conhecimento transdisciplinar como condição
 - Realizar acções técnico-tácticas como aumento de complexidade
 - Propor trabalho de pesquisa, selecção e debate (utilizar caderno de actividades)
 - Trabalho em grupo/inclusivo
 - Experimentação de diferentes papéis (jogador, treinador, árbitro)
 - Situações com leque de escolhas/ decisão (ex.: JDC)
 - Propor situações de autonomia (ex.: Coreografia na dança)
-
-

Actividades Físicas e Desportivas

Jogos Desportivos Colectivos:

Estratégias:

- Criar situações simplificadas que englobam 1 ou 2 conteúdos;
- Utilizar diferentes tipos de bolas;
- Criar situações lúdicas e formas jogadas;
- Condicionar/simplificar regras. Que adaptações?
- Proibições de contactos, restrição do drible e dos passos, utilizam o 1/2 campo...
- Modificar o espaço de jogo;
- Jogos reduzidos: 1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 3x3 – variação/redução da oposição;

A utilização dos jogos reduzidos deve obedecer aos seguintes critérios:

- Manter o objectivo do jogo;
 - Manter os elementos estruturais essenciais do jogo formal;
 - O ataque e a defesa devem estar sempre ligados;
 - As tarefas dos jogadores não devem ser completamente determinadas;
-
-

Desportos Individuais

Estratégias:

- Realizar os elementos técnicos em condições facilitadoras;
 - Criar situações jogadas/lúdicas;
 - Associar elementos técnicos;
 - Utilizar a ajuda entre pares;
 - Promover situações problema para os alunos resolverem;
-
-

Aspectos fisiológicos e Condição Física

Estratégias:

- Constituir uma componente de actividade em todas as aulas;
 - Recorrer à inclusividade e à diferenciação;
 - Utilizar formas jogadas;
 - Realizar exercícios analíticos;
 - Rentabilizar tempos de espera;
 - Trabalho por estações (alternância);
 - Activação geral (actividades contínuas - 8');
 - Utilizar conteúdos específicos da modalidade (ex. Força interior e salto em comprimento);
-
-

Cultura Desportiva

Estratégias:

- Fornecer informação;
 - Utilizar o questionamento;
 - Incentivar o debate e a colocação de dúvidas;
 - Promover reflexões escritas (utilizar o Caderno de Actividades – avaliação de conhecimentos e auto-avaliação);
 - Colocar os alunos em diferentes papéis (arbitrar, observar/interpretar, compor, ajudar);
 - Colocar situações-problema;
-
-

Conceitos Psico-Sociais

Estratégias:

- Promover situações de trabalho de grupo;
 - Utilizar contratos de comportamento (caderno de actividades);
 - Definir regras precisas de funcionamento;
 - Criar situações-problema;
 - Promover a auto-reflexão;
 - Criar situações de competição no respeito pelo espírito desportivo;
-
-