

## **UNIDADE CURRICULAR**

ATIVIDADE FÍSICA

Professor: Nuno Filipe Baltazar

## **OBJETIVOS**

- ✓ Melhorar a aptidão física funcional;
- ✓ Manter a independência, a autonomia e melhorar a qualidade de vida dos alunos;
- ✓ Dinamizar e desenvolver atividades que motivem e envolvam os alunos ao nível físico cognitivo e psicossocial;
- ✓ Responder às expectativas dos alunos e conseguir o reconhecimento do contributo/benefício da prática de atividade física regular na sua qualidade de vida.

## **CONTEÚDOS**

- Criatividade e realização motora;
- Expressão motora: expressão facial, gestual e corporal, ritmo e coreografia;
- Habilidades posturais, estabilidade, alinhamento;
- **Capacidades cognitivas:** atenção, concentração e memória;
- Socialização e condutas motoras em grupo;
- **Capacidades motoras:** equilíbrio, coordenação, agilidade, flexibilidade, força, resistência, reação, orientação espaço-temporal, velocidade, coordenação rítmica;
- **Pilares do Movimento:** Locomoção/Manutenção da Postura; Movimentos de Puxar/Empurrar; Mudança de Nível; Movimentos de Rotação.

## **METODOLOGIA**

### **METODOLOGIA DE ENSINO**

Aulas de cariz prático, implementadas através de metodologias participativas que atenderão aos diferentes níveis de condição física dos alunos.

### **METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO**

- Avaliação da condição física - *Bateria de Testes de Aptidão Física Funcional*, Baptista, F; Sardinha, L. (2005) (Baterias de Fullerton). **A avaliação da condição física, será realizada em outubro de 2020, e a cada trimestre será feita uma reavaliação, em estreita parceria com o centro de investigação em motricidade humana.**
- Para avaliar o esforço físico, a cada sessão de treino, serão aplicados diretamente o teste da fala e o teste da escala de Borg adaptado.

## METODOLOGIA DE TREINO

- Serão realizadas aulas trissemanais, cada aula com a duração de 1 hora. A distribuição da aula será feita entre: aquecimento 10-20 minutos, parte fundamental 20-25 minutos e parte final com cerca de 15-20 minutos, normalmente com exercícios de mobilidade, jogos, trabalho das capacidades motoras, momentos de jogo e socialização, alongamentos, exercícios de respiração e reflexão sobre o pensamento do dia.
- A estrutura das aulas terá atenção aos diferentes níveis de condição física dos alunos, à sua necessária progressão e ao respeito pelo limite corporal de cada um com suas individualidades e capacidades físicas.

As aulas realizar-se-ão em espaço aberto, exterior da escola, sempre que possível, e em espaço fechado (ginásio).