

ANEXO XII

**Programa de Ensino da Disciplina de
Educação Física
Ensino Secundário
2º Ciclo**

2026



Portal: MozEstuda.com

Baixar Livros & Exames em PDF

Somos o portal MozEstuda.com, um espaço dedicado à educação e ao conhecimento. Fornecemos links para o **download gratuito** de materiais de acesso livre, incluindo [exames anteriores](#), [livros escolares](#) e [diversos PDFs](#) educacionais. Nosso objetivo é facilitar o aprendizado e a pesquisa, sempre respeitando os direitos autorais e promovendo o acesso legítimo ao conhecimento. Se você apreciou este conteúdo, considere apoiar os autores e editoras adquirindo versões oficiais sempre que possível. Todos os direitos autorais pertencem aos respectivos criadores e detentores de direitos. **Não vendemos nem lucramos com as obras disponibilizadas.** Aproveite e compartilhe com outros estudantes!

Para baixar livros em PDF, acesse biblioteca.mozestuda.com e pesquise o título desejado na barra de pesquisa. Ou, se preferir, siga/
Clica os links abaixo:

Exames e Editais em PDF [AQUI](#)

Exames.MozEstuda.com

Livros e Módulos Escolares em PDF [AQUI](#)

Livros.MozEstuda.com

Livros Diversos em PDF [AQUI](#)

Biblioteca.MozEstuda.com

Planos & Programas de Ensino [AQUI](#)

Educador.MozEstuda.com

Contacto: wa.me/258867131324

Ficha Técnica

***Título:* Programa de Ensino da Disciplina de Educação Física - Ensino Secundário - 2º Ciclo**

Edição: ©INDE/MEC – Moçambique

Autor: INDE/MEC – Moçambique

Capa, Composição, Arranjo gráfico: INDE/MEC – Moçambique

Arte final: INDE/MEC – Moçambique

Tiragem:

Impressão:

Nº de Registo: INDE/MEC



Índice

Introdução	1
Competências da disciplina de Educação Física no 2º Ciclo.....	2
Objectivos da disciplina de Educação Física do 2º Ciclo.....	3
Visão geral dos conteúdos da disciplina de Educação Física do 2º Ciclo	4
Plano Temático da Disciplina de Educação Física - 10ª Classe	9
1º Trimestre.....	10
Unidade Temática I: Capacidades motoras e coordenativas.....	10
Unidade Temática II: Danças e Jogos.....	11
Unidade temática III: Ginástica.....	13
2º Trimestre.....	15
Unidade Temática IV: Atletismo.....	15
Unidade Temática V: Xadrez.....	16
Unidade Temática VI: Rugby.....	17
3º Trimestre.....	19
Unidade Temática VII: - Andebol.....	19
Unidade Temática VIII: Futebol.....	20
Plano Temático da disciplina de Educação Física - 11ª Classe	21
1º Trimestre.....	22
Unidade Temática I: Capacidades motoras e coordenativas.....	22
Unidade Temática II: Danças e Jogos.....	23
Unidade Temática III: Ginástica.....	25
2º Trimestre.....	27
Unidade Temática IV: Atletismo.....	27
Unidade Temática V: Xadrez.....	28
Unidade Temática VI: Rugby.....	29
3º Trimestre.....	30
Unidade Temática VII: Basquetebol.....	30
Unidade Temática VIII: Futebol.....	30
Plano Temático da Disciplina de Educação Física - 12ª Classe	32
1º Trimestre.....	33
Unidade Temática I: Capacidades motoras e coordenativas.....	33
Unidade Temática II: Danças e Jogos.....	34
Sugestões metodológicas.....	34
Unidade Temática III: Ginástica.....	35
2º Trimestre.....	36
Unidade Temática IV: Atletismo.....	36
Unidade Temática V: Xadrez.....	37
Unidade Temática VI: Rugby.....	38
3º Trimestre.....	39
Unidade Temática VII: Futebol.....	39
Unidade Temática VIII: Voleibol.....	40
Avaliação	41
Bibliografia	42



Introdução

O direito à educação física e ao desporto está consagrado no artigo 93 da Constituição da República de Moçambique e a Lei nº 18/2018, de 28 de Dezembro, que aprova o Sistema Nacional de Educação, assegura o exercício deste direito ao estabelecer a formação integral do cidadão que assenta nos quatro pilares da educação, nomeadamente aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a ser e aprender a viver junto.

Neste contexto, a educação física é uma disciplina que proporciona aos alunos experiências que favorecem o desenvolvimento físico, social, intelectual, cultural, espiritual, emocional e contribui para o exercício da cidadania bem como para a compreensão dos aspectos e dimensões do movimento, formando a base para o desenvolvimento de competências desportivas, para além de ser um instrumento para a promoção da paz e reconciliação.

O presente programa considera a diversidade cultural moçambicana e apresenta uma proposta que procura ampliar as práticas pedagógicas atinentes à educação física, com o propósito de disponibilizar ao professor instrumentos que orientem o seu trabalho e o permitam preparar o aluno para enfrentar o mundo actual como cidadão participativo, reflexivo, autónomo e responsável.

Assim, a educação física que faz parte das disciplinas do tronco comum, vai continuar a desenvolver em espiral as competências adquiridas no 1º ciclo, versando os desportos, a ginástica, a dança, os jogos e temas transversais.

Nos desportos será introduzido o rugby, um conteúdo que não depende de infra-estruturas específicas para a sua prática, disponibilizando inúmeros benefícios, tanto na área física, como na mental e social.

Neste ciclo, o ensino de educação física está orientado para a valorização de conhecimentos relativos ao aprimoramento motor, à construção da auto-estima e da identidade, ao cuidado com o corpo, à valorização dos vínculos afectivos e todas as implicações relativas à saúde, na perspectiva da promoção de uma qualidade de vida saudável.

É importante ter em conta que o programa é aberto e flexível, daí que nem todos os conteúdos e unidades temáticas são leccionados em todas as classes. Tal maleabilidade permite a adaptabilidade à realidade de cada escola, à maior disponibilidade de tempo para a exercitação dos conteúdos a serem leccionados em cada classe e à integração de unidades opcionais que podem ser leccionadas caso a escola tenha condições para o efeito.

A leitura e interpretação adequada deste programa é imprescindível para a selecção da melhor metodologia de trabalho.



Competências da disciplina de Educação Física no 2º Ciclo

O Plano Curricular do Ensino Secundário estabelece competências a serem desenvolvidas neste subsistema de educação. Assim, ao terminar o 2º ciclo, nesta disciplina, o aluno:

- pratica actividades físicas e desportivas para a saúde e o bem-estar;
- avalia a sua aptidão física em termos de resistência cardiovascular, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal;
- respeita as habilidades físicas de desempenho, as limitações próprias e dos outros;
- respeita as regras dos jogos e os regulamentos de competições desportivas;
- promove eventos desportivos e campanhas de responsabilidade social nas datas festivas ou em favor de causas sociais;
- utiliza ferramentas digitais na prática das actividades físicas para a saúde e o bem-estar;
- interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas;
- realiza pesquisas sobre jogos tradicionais, danças tradicionais e desportos;
- presta primeiros socorros aos lesionados;
- usa o pensamento crítico e criativo, na resolução de problemas, na liderança e nos comportamentos cooperativos;
- aplica noções conceptuais sobre assuntos transversais ligadas ao ambiente, à identidade e património culturais, aos direitos humanos e democracia, à sexualidade abrangente, à educação financeira, ao desenvolvimento sustentável, à educação rodoviária, aos seguros e à paz e reconciliação no seu dia a dia;
- aplica as regras de higiene, de segurança e da preservação dos recursos materiais na prática de actividades físicas;
- promove hábitos de vida saudáveis e combate o uso de drogas, tabaco, álcool e o sedentarismo;
- soluciona as dificuldades identificadas ao longo de cada actividade física realizada;
- demonstra solidariedade, respeito, cooperação e o desenvolvimento da cidadania.



Objectivos da disciplina de Educação Física no 2º Ciclo

Os objectivos de ensino anunciam o que o aluno deve ser capaz de fazer ou saber. Assim, ao terminar o 2º ciclo, nesta disciplina, o aluno deve ser capaz de:

- promover programas de actividades físicas para a saúde e bem-estar;
- estimar os factores de risco associados à prática de actividades físicas;
- compreender a importância do exercício físico para o bem-estar físico, mental e social;
- respeitar as regras dos jogos e regulamentos desportivos;
- descrever as actividades físicas e desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
- organizar de forma autónoma a prática de actividade física nos tempos livres e em datas comemorativas;
- relacionar os conceitos e conteúdos de outras disciplinas curriculares com os da Educação Física;
- utilizar ferramentas e competências digitais na prática de actividades físicas;
- valorizar a cultura através da execução dos jogos e danças tradicionais;
- promover diferentes actividades culturais;
- aplicar os conhecimentos sobre saúde e bem-estar;
- demonstrar noções de primeiros socorros;
- desenvolver o pensamento crítico e criativo, a liderança e comportamentos cooperativos através de experiências de aprendizagem;
- demonstrar atitudes cívicas e sociais para uma melhor integração na sociedade;
- adquirir noções conceptuais sobre assuntos transversais ligadas ao ambiente, à identidade e património cultural, aos direitos humanos e democracia, à sexualidade abrangente, à educação financeira, ao desenvolvimento sustentável, à educação rodoviária, aos seguros e à paz e reconciliação nacional;
- conhecer os cuidados de higiene, as regras de segurança e da preservação dos recursos materiais;
- demonstrar atitude positiva na luta contra malefícios de drogas, tabaco e o sedentarismo;
- resolver problemas de forma construtiva;
- desenvolver atitudes positivas face à Educação Física como uma actividade que pode ser realizada em forma de desporto escolar ou profissão.



Visão geral dos conteúdos da disciplina de Educação Física no 2º Ciclo

Unidade Temática	10ª Classe	11ª Classe	12ª Classe
I. Capacidades motoras e coordenativas	<ul style="list-style-type: none"> • Força • Resistência • Flexibilidade • Equilíbrio • Ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> • Força • Velocidade • Agilidade • Coordenação • Reacção 	<ul style="list-style-type: none"> • Força • Precisão do movimento, • Constância do movimento • Fluidez do movimento
II. Danças e Jogos	<p>Jogos Tradicionais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos de reflexão sobre a preservação do meio ambiente e da prevenção de erosão • Jogos de reflexão sobre a importância da preservação da paz e reconciliação nacional <p>Danças tradicionais moçambicanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passos e ritmo de uma dança tradicional da comunidade • Montagem de coreografias 	<p>Jogos Educativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecimento da importância de enfrentar a discriminação contra pessoas com deficiência <p>Danças Africanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passos básicos de uma dança africana • Criação de coreografias simples 	<p>Jogos recreativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fartlek</i> (Corridas: rápida, media e lenta) • Jogos matemáticos • Jogos de poupança de água, dinheiro, energia eléctrica entre outros <p>Danças tradicionais moçambicanas e africanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinação de passos de danças tradicionais moçambicanas e africanas • Criação de coreografias
III. Ginástica	<p>Ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha • <i>Jogging</i> (Corrida) • Chute baixo • Chute Alto • Elevações de Joelho <p>Ginástica acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pares (Exercícios de equilíbrio) 	<p>Ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementos de dificuldade de flexibilidade e equilíbrio <p>Rope skipping (Salto a corda)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios individuais com 1 corda (corrida de velocidade estacionária, <i>Criss cross</i>) • Exercícios com 1 corda longa 	<p>Ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementos de dificuldade de força estática <p>Ginástica acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios com 3 ou mais alunos • Montagem de coreografias



Unidade Temática	10ª Classe	11ª Classe	12ª Classe
<p style="text-align: center;">IV. Atletismo</p>	<p>Corrida de Velocidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de partida • Técnica de corrida <p>Corrida de Estafetas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperativa (pela paz e pelo ambiente) <p>Fartleck</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 metros (corrida) 	<p>Salto em Comprimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto sem impulsão • Corrida de balanço • Chamada, • Voo • Queda <p>Lançamento de peso</p> <p>Fartleck</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.000 metros (corrida) 	<p>Salto em altura/ Técnica de Tesoura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de balanço • Chamada • Transposição • Queda <p>Lançamento de dardo</p> <p>Fartleck</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.500 metros (caminhada e corrida)
<p style="text-align: center;">V. Xadrez</p>	<p>Regras básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabuleiro e peças • Movimentos das peças • Captura de peças • Xeque e Xeque-Mate <p>Jogo reduzido</p>	<p>Regras básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roque <p>Fases do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abertura • Meio-jogo <p>Jogo condicionado e formal</p>	<p>Fases do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abertura • Meio-jogo • Final <p>Jogo formal</p>



Unidade Temática	10ª Classe	11ª Classe	12ª Classe
<p style="text-align: center;">VI. Rugby</p>	<p>Regras do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • O terreno do jogo • Número de jogadores • Posições; • Penalidades <p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição básica. • Pega da bola • Ensaio • Deslocamentos • Passe ou toque para frente, • Apoio • Avançar (progressão, evasão, correr com a bola, finta 1x1) <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressão <p>Jogo reduzido</p>	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avançar (progressão, evasão, correr com a bola, finta e 1x1) • Apoio (passe e Recepção, linhas de corrida) • Continuidade (manutenção da posse da bola) <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressão <p>Jogo reduzido e jogo formal</p>	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pontuação - <i>Try/touchdown</i> • Reinício lateral - <i>Line-out</i> <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placagem (<i>Tackle</i>) • Pressão colectiva (<i>Ruck e Maul</i>) <p>Jogo formal</p>
<p style="text-align: center;">VII. Andebol</p>	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desmarcações • Contra-ataque • Remate em suspensão <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intercepção • Marcação individual • Deslocamentos defensivos <p>Jogo formal</p>		



Unidade Temática	10ª Classe	11ª Classe	12ª Classe
<p align="center">VIII. Basquetebol</p>		<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamento lateral, à retaguarda e à frente • Passe picado e por cima da cabeça • Drible com mudanças de direcção • Paragem a um e a dois tempos • Lançamentos na passada e em salto <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa ao jogador sem bola (sobre marcação e ajuda) <p>Jogo formal</p>	
<p align="center">IX. Futebol</p>	<p>Regras do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • O terreno do jogo • Posições • Penalidades <p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condução da bola com a parte interna e externa do pé • Recepção com os pés • Passe com a parte interna e externa do pé <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação ao jogador com bola (contenção) • Acção do guarda-redes <p>Jogo reduzido</p>	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remate: com a bola no solo; de cabeça • Condução da bola: Curto com mudança de direcção • Desmarcações <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação ao jogador sem bola (cobertura) • Acção do guarda-redes <p>Jogo reduzido e jogo formal</p>	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupação equilibrada do espaço • Fintas <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intercepção • Protecção de bola • Acção do guarda-redes <p>Jogo formal</p>



Unidade Temática	10ª Classe	11ª Classe	12ª Classe
X. Voleibol			Ataque <ul style="list-style-type: none"> • Toque de bola • Serviço por cima • Recepção de serviço • Remate frontal Defesa <ul style="list-style-type: none"> • Manchete • Bloco composto Jogo formal
Unidade Temática XI. Conteúdos opcionais <ul style="list-style-type: none"> • Badminton, <i>cricket</i>, ténis de mesa e de campo, desporto de orientação, <i>netbol</i>, <i>teqball</i> e artes marciais NB. A leccionação destes conteúdos dependerá das condições da escola			



Plano Temático da Disciplina de Educação

Física - 10^a Classe



Portal: MozEstuda.com

Baixar Livros & Exames em PDF

Somos o portal MozEstuda.com, um espaço dedicado à educação e ao conhecimento. Fornecemos links para o **download gratuito** de materiais de acesso livre, incluindo [exames anteriores](#), [livros escolares](#) e [diversos PDFs](#) educacionais. Nosso objetivo é facilitar o aprendizado e a pesquisa, sempre respeitando os direitos autorais e promovendo o acesso legítimo ao conhecimento. Se você apreciou este conteúdo, considere apoiar os autores e editoras adquirindo versões oficiais sempre que possível. Todos os direitos autorais pertencem aos respectivos criadores e detentores de direitos. **Não vendemos nem lucramos com as obras disponibilizadas.** Aproveite e compartilhe com outros estudantes!

Para baixar livros em PDF, acesse biblioteca.mozestuda.com e pesquise o título desejado na barra de pesquisa. Ou, se preferir, siga/
Clica os links abaixo:

Exames e Editais em PDF [AQUI](#)

Exames.MozEstuda.com

Livros e Módulos Escolares em PDF [AQUI](#)

Livros.MozEstuda.com

Livros Diversos em PDF [AQUI](#)

Biblioteca.MozEstuda.com

Planos & Programas de Ensino [AQUI](#)

Educador.MozEstuda.com

Contacto: wa.me/258867131324

Unidade Temática I: Capacidades motoras e coordenativas

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> descrever a técnica de execução dos exercícios executar os exercícios físicos no ritmo e sequência indicada demonstrar um compromisso pessoal com a promoção da saúde e do bem-estar para si mesmo, sua família e outros 	<ul style="list-style-type: none"> Força Resistência Flexibilidade Equilíbrio Ritmo <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> Saúde e bem-estar: promoção da saúde 	<ul style="list-style-type: none"> praticar exercícios físicos para a saúde e o bem-estar promove programas de actividades físicas para a saúde e bem-estar 	02

Sugestões metodológicas

Nesta unidade, o professor poderá:

- optar por trabalhos em estações e circuitos, iniciando com a explicação da importância da colaboração, respeito, noção de higiene, preservação do meio e solidariedade;
- organizar grupos menores para maior densidade motora e exercitação dos alunos, sempre e quando a actividade permitir;
- recorrer a actividades de tracção e empurra ou jogos de oposição (ex. luta de galos) nos exercícios da força;
- nos exercícios de flexibilidade, integrar alongamentos estáticos e dinâmicos ou actividades lúdicas que envolvam amplitude de movimento;
- nos exercícios de resistência, incluir jogos intermitentes, circuitos de alta intensidade, actividades rítmicas ou corridas cronometradas;
- consciencializar os alunos da importância da prática de actividade física para a saúde e o bem-estar;
- tratar em todas as aulas os aspectos relativos à higiene individual e colectiva, tolerância, respeito pelas diferenças e cuidados com o meio ambiente;
- encorajar os alunos a realizarem actividades lúdico-desportivas envolvendo a família e outros membros da sua comunidade.



Unidade Temática II: Danças e Jogos

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> descrever oralmente ou por escrito o jogo que pratica executar os jogos tradicionais denunciar todas as formas de discriminação de género 	<p>Jogos Tradicionais</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogos de reflexão sobre a preservação do meio ambiente e da prevenção de erosão Jogos de reflexão sobre a importância da preservação da paz e reconciliação nacional <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> Igualdade de género: Saúde, direitos sexuais e reprodutivos 	<ul style="list-style-type: none"> pratica os jogos tradicionais de reflexão sobre a preservação da paz, do meio ambiente e denúncia da discriminação do género identifica as diferentes línguas nacionais 	03
<ul style="list-style-type: none"> pesquisar as danças da sua comunidade executar passos de danças tradicionais moçambicanas reconhecer que a violência nas relações íntimas é errada e que é possível sair de um relacionamento abusivo 	<p>Danças tradicionais moçambicanas</p> <ul style="list-style-type: none"> Passos e ritmo de uma dança tradicional da comunidade Montagem de coreografias <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> Violência baseada em género 	<ul style="list-style-type: none"> cria coreografias de danças tradicionais que expressam o repúdio da violência sexual e os relacionamentos abusivos 	03



Sugestões metodológicas

Nesta unidade, o professor poderá:

- privilegiar a realização de jogos inclusivos na organização da aula;
- orientar os alunos a analisarem o papel dos jogos na educação do género com incidência para o respeito e a sensibilidade cultural;
- aplicar as danças e os jogos que os alunos conhecem, com as devidas variantes caso hajam;
- orientar os alunos a apresentarem coreografias de danças, nas quais expressam como evitar, denunciar e combater a violação sexual e relacionamentos abusivos;
- abordar a importância da cooperação, respeito, noção de higiene, preservação do meio, cooperação e solidariedade;
- abordar o tema violência baseada no género, dando o seu conceito e consciencializando os alunos das consequências da violação sexual e do relacionamento abusivo.



Unidade temática III: Ginástica

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • utilizar o vocabulário e as regras básicas da ginástica acrobática e aeróbica • executar os passos básicos e movimentos de braços de forma consecutiva, respeitando a característica da música • efectuar exercícios estáticos de equilíbrio • reconhecer os padrões sobre a própria imagem corporal e como ela pode afectar na auto-estima, e na tomada de decisões sobre seus comportamentos sexuais 	<p>Ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha • Jogging (Corrida) • Chute baixo • Chute Alto • Elevações de Joelho • Lunge (A fundo) <p>Ginástica acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pares (Exercícios de equilíbrio estáticos) <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> • O corpo humano e seu desenvolvimento: imagem corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • combina os passos básicos e movimentos de braços, de forma consecutiva, respeitando a característica da música, a sequência e o ritmo • realiza exercícios acrobáticos aos pares 	05



Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- organizar as aulas em estações de modo a superar a insuficiência de equipamentos;
- incentivar a criação de complexos de ginástica aeróbica que possam ser acompanhados por música, canções, ritmo de palmas ou batuques;
- orientar a execução da ginástica aeróbica, assegurando o trabalho coordenado dos membros superiores e inferiores na realização de exercícios como marcha, *jogging* (corrida), chutes, chutes altos, elevações de joelhos e afundo;
- estimular a criatividade dos alunos deixando que eles construam as suas próprias combinações;
- incentivar competições entre grupos da turma;
- orientar os exercícios estáticos em pares na ginástica acrobática, assegurando a adequada compatibilidade de peso entre os companheiros;
- selecionar exercícios seguros, adequados ao nível de execução dos alunos;
- abordar, ao longo de todas as aulas, aspectos relacionados á imagem corporal elencando os padrões que podem afectar na auto-estima e na tomada de decisões sobre comportamentos sexuais dos alunos, priorizando a formação de grupos heterogéneos em termos de imagem corporal e a promoção de debates sobre o desenvolvimento do corpo.



Unidade Temática IV: Atletismo

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • explicar as técnicas da corrida de velocidade e de estafeta • executar a corrida de velocidade, de estafeta e o <i>fartlek</i> • cooperar com os colegas na execução das corridas 	<p>Corrida de Velocidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de partida • Técnica de corrida <p>Corrida de Estafeta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida cooperativa (pela paz e pelo ambiente) <p>Fartleck</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 metros (marcha e corrida num percurso com sinais de trânsito de proibição e limites de velocidade) 	<ul style="list-style-type: none"> • relaciona a prática do atletismo com a vida diária • relaciona a aplicação das normas de segurança na execução dos exercícios com as do tráfego rodoviário 	03

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- iniciar o ensino das corridas pelo ABC, ou seja, corrida com a ponta dos pés, calcanhar-nádega, elevação de joelhos e corrida saltada evoluindo, posteriormente, para os passos transitórios, passos normais e finais;
- planificar corridas de curta duração, intercalando-as, sempre que possível, com actividades lúdicas diversas, de modo a evitar a monotonia;
- organizar a corrida de estafeta cooperativa em grupos de cinco ou mais alunos, mantendo o contacto entre eles, de forma a estimular a habilidade de resolução conjunta de situações de aula;
- planificar estafetas intermitentes no ensino de *Fartlek*, envolvendo marchas e corridas, partindo de várias posições e superando obstáculos e sinais de trânsito;
- abordar aspectos relacionados com a importância da actividade física, a segurança, o tráfego rodoviário, a higiene e o bem-estar em todos os momentos da aula.



Unidade Temática V: Xadrez

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none">• descrever as regras básicas do Xadrez• organizar as peças no tabuleiro• executar os movimentos, a captura de peças, o xeque e xeque-mate no jogo	Regras básicas <ul style="list-style-type: none">• Tabuleiro e peças• Movimentos• Captura de peças• Xeque e Xeque-Mate Jogo reduzido	<ul style="list-style-type: none">• joga o xadrez respeitando as regras do jogo	04

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- informar o nome das peças de xadrez e indicar a posição inicial de cada uma, demonstrando, em seguida, os movimentos das peças simples, como torre, bispo e dama;
- demonstrar as regras em um tabuleiro físico;
- leccionar as regras básicas de forma global, garantindo a sua aplicação imediata durante o jogo;
- incentivar o trabalho em pares e organizar jogos condicionados, promovendo competições inclusivas entre turmas.



Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- eliminar completamente o *tackle* (contacto), devendo explicar no início da unidade e lembrá-los em todas as aulas;
- iniciar o ensino com a habilidade de movimentar a bola através de passes curtos;
- orientar os alunos a passar a bola para trás para avançar. Essa é uma das principais regras do rugby;
- garantir que seus alunos compreendam as regras para que possam praticar o rugby correctamente;
- produzir cartaz, contendo o nome e a função específicos de cada posição, que possa ficar exposto durante toda a unidade, para que os alunos possam consultá-lo facilmente;
- garantir que os alunos dominem as regras do jogo: duração do jogo, constituição das equipas, conduta para com o adversário, faltas e respectivas sanções e saber executar em situação de jogo;
- partir de elementos essenciais tais como passe, recepção e condução de bolas no ataque, e marcação e intercepção da bola na defesa;
- explicar os valores que são transmitidos num jogo de rugby e formar grupos de alunos para discutirem sobre o estado do Rugby no seu distrito e na sua província;
- incentivar os alunos a assistirem e a participarem em jogos na sua comunidade;
- abordar, em todas as aulas, aspectos relativos á tolerância, sobretudo com relação ao género, incentivando a integração e aceitação de todos alunos considerados diferentes;
- promover a cooperação, o respeito pelas regras e pelas diferenças entre os alunos como temas constantes nas aulas.



Unidade Temática VII: - Andebol

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> descrever o terreno e as regras do jogo executar os elementos técnicos de andebol de forma individual e em situação de jogo cumprir com as regras do jogo aplicar as medidas de protecção e ajuda durante o jogo ter noções sobre a poupança 	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> Desmarcações Contra-ataque Remate em suspensão <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> Intercepção Marcação individual Deslocamentos defensivos <p>Jogo formal</p> <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> Importância do desporto como instrumento de promoção da paz e inclusão social (Copa da Paz) 	<ul style="list-style-type: none"> joga o andebol respeitando as regras do jogo promove competições desportivas para celebrar o dia da assinatura do acordo de paz e reconciliação nacional 	04

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- partir dos elementos essenciais, como a posição básica, os passes, a receção, a desmarcação e os remates, considerando a limitação de instalações desportivas em muitas escolas;
- ensinar os elementos técnicos de forma global aplicando-os em situações de jogo;
- incentivar o trabalho em circuitos, ou seja, vários grupos de 3 ou 4 alunos a realizarem outras actividades (de ginástica, de atletismo, de jogos tradicionais e danças) enquanto o professor concentra-se na estação principal da aula;
- organizar competições inclusivas durante a realização de jogos formais, entre turmas ou escolas, sob a designação “Copa da Paz”, para assinalar o dia 4 de Outubro, data da assinatura do Acordo Geral de Paz.



Unidade Temática VIII: Futebol

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • descrever as regras e o conceito do jogo • executar acções de ataque e defesa • incentivar colegas do sexo feminino e com deficiência a desempenharem papel activo na aula 	<p>Regras do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • O terreno do jogo • Posições • Penalidades <p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condução da bola com a parte interna e externa do pé • Recepção com os pés • Passe com a parte interna e externa do pé <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação ao jogador com bola (contenção) • Acção do guarda-redes <p>Jogo reduzido</p>	<ul style="list-style-type: none"> • joga o futebol respeitando as regras do jogo • reconhece que a desigualdade de género impacta os papéis e a responsabilidade da equipa 	06

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- organizar a aula em várias estações com actividades diferenciadas, permitindo a diversificação das experiências motoras e o aproveitamento eficiente dos recursos disponíveis;
- incentivar o uso do passe como meio de comunicação e o drible apenas em situações estritamente necessárias ou em confrontos de 1 contra 1;
- ensinar o guarda-redes a proteger a bola com firmeza e a fechar os ângulos da baliza para a interceptação da bola;
- supervisionar todas as actividades durante o trabalho por estações, com maior enfoque na estação principal onde se realiza o jogo formal, enquanto nas demais estações os alunos realizam exercícios complementares em redor do campo.



Plano Temático da disciplina de Educação

Física - 11^a Classe



Unidade Temática I: Capacidades motoras e coordenativas

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • aplicar as técnicas de execução dos exercícios • executar a técnica dos exercícios • influenciar os colegas a realizarem os exercícios 	<ul style="list-style-type: none"> • Força • Velocidade • Agilidade • Coordenação • Reacção 	<ul style="list-style-type: none"> • traça metas individuais e as cumpre tanto na distância a percorrer como no número de repetições ou duração do exercício que pretende executar 	02

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- optar por organizar trabalhos em estações e circuitos, explicando a importância da cooperação, do respeito, da noção de higiene e da preservação das instalações desportivas;
- formar grupos menores para permitir que os alunos tenham mais tempo de exercitação;
- incentivar os alunos para que se movimentem e compreendam como é que se realiza o exercício e o porquê do movimento que executam;
- promover discussões, em pequenos grupos, sobre as seguintes questões: o contributo da prática da actividade física e desportiva na tolerância, o respeito pelas diferenças, os cuidados com o meio ambiente, as infecções de transmissão sexual, as doenças hipocinéticas e infecciosas, os seguros e poupança nas suas variadas formas;
- criar uma sequência de movimentos para que outros alunos imitam com intenção de todos vivenciarem, o máximo possível, variações sem se preocuparem com a perfeição dos gestos;
- consciencializar os alunos da importância da prática de actividade física para a saúde e encorajá-los a realizarem actividades lúdico-desportivas.



Unidade Temática II: Danças e Jogos

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • identificar a origem de cada jogo • desenvolver a interacção social • comunicar eficazmente para expressar necessidades pessoais e limites sexuais 	<p>Jogos Educativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecimento da importância de enfrentar a discriminação contra pessoas com deficiência <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construção social de género e normas de género 	<ul style="list-style-type: none"> • executa jogos educativos • transmite de forma assertiva as suas necessidades pessoais e limites sexuais 	02
<ul style="list-style-type: none"> • indicar a origem cultural e histórica das danças africanas seleccionadas • desenvolver a coordenação motora e rítmica • promover o respeito e a igualdade plena em todos os níveis • reflectir sobre preconceitos e estereótipos em relação à diversidade cultural 	<p>Danças Africanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passos básicos de uma dança africana • Criação de coreografias simples <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educação para a Igualdade de género e participação na tomada de decisão 	<ul style="list-style-type: none"> • segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as mesmas acções com qualidades de movimento sincronizadas • relaciona-se correctamente com os outros, respeitando a diversidade cultural 	03



Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- identificar alunos que têm mais domínio da dança para que compartilhem o seu saber fazer com os seus colegas, sem se preocupar com a perfeição dos gestos;
- discutir a actividade de gestão corporal da dança a partir de uma perspectiva cultural, destacando tanto os benefícios relacionados à saúde e ao condicionamento físico, especialmente a coordenação e o ritmo;
- incentivar os alunos a transmitirem oralmente o jogo de forma que os colegas consigam praticá-lo, enriquecendo deste modo, a linguagem oral;
- orientar a criação de coreografias simples na aplicação de conteúdos já tratados nas aulas anteriores;
- explorar o conhecimento dos alunos na selecção dos jogos educativos;
- orientar em todas as aulas, a integração nos jogos de aspectos relativos as necessidades pessoais e limites sexuais, tolerância, respeito pelas diferenças, doenças sexualmente transmissíveis e hipo-cinéticas, seguros e poupança nas suas variadas formas;
- criar um espaço para a discussão dos valores de igualdade de género desenvolvidos por cada jogo;
- incluir na avaliação danças que expressam como evitar, denunciar e combater a violação sexual e relacionamentos abusivos;
- realizar jogos inclusivos na organização da aula, incluindo as pessoas com deficiências.



Unidade Temática III: Ginástica

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • efectuar de forma cooperativa a ginástica aeróbica e o rope skipping • combinar os movimentos de ginástica • incentivar os outros a decidirem e agirem em favor da promoção da saúde e do bem-estar para todos • traçar metas individuais na execução do salto a corda • reconhecer os padrões sobre a própria imagem corporal e como ela pode afetar na autoestima, e na tomada de decisões sobre seus comportamentos sexuais 	<p>Ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementos de dificuldade de flexibilidade e equilíbrio <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educação para a Saúde e bem-estar <p>Rope skipping (Salto a corda)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios 2 alunos uma corda • Exercícios com 1 corda longa <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corpo humano e seu desenvolvimento - puberdade 	<ul style="list-style-type: none"> • incrementa os níveis de aptidão física para a melhoria da saúde e bem-estar na comunidade • produz a corda e executa o salto de forma colectiva • demonstra o controle do corpo, com vista a uma boa imagem corporal contribuindo para elevação da sua autoestima 	06



Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- orientar a produção de material como trabalho de casa para superar o problema da insuficiência de equipamentos;
- organizar o trabalho em circuito. Para cada estação são escolhidos 2 conteúdos das várias subunidades temáticas da ginástica. Ex. primeira estação coloque 2 exercícios de *Rope Skipping*; na segunda estação, 2 exercícios da ginástica aeróbica;
- estimular a criatividade dos alunos deixando-os produzir as suas próprias combinações e coreografias;
- iniciar os movimentos com a corda primeiro parado e depois em deslocamento;
- abordar ao longo de todas as aulas, aspectos relacionados à imagem corporal elencando os padrões que podem afectar na auto-estima e na tomada de decisões sobre comportamentos sexuais;
- motivar os alunos a criarem grupos de interesse da prática da actividade física na escola e na comunidade.



Unidade Temática IV: Atletismo

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • usar o vocabulário básico do salto em comprimento e do lançamento do peso • realizar o salto em comprimento com corrida de balanço • demonstrar atitudes positivas sobre a protecção do ambiente 	<p>Salto em comprimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto sem impulsão • Corrida de balanço • Chamada • Voo e • Queda <p>Lançamento de peso</p> <p><i>Fartleck</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.000 metros (corrida) 	<ul style="list-style-type: none"> • executa o salto em comprimento e o lançamento do peso 	04

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- no ensino do salto em comprimento, iniciar com o salto sem impulso e, mais tarde, integrar os demais elementos. A caixa de salto não deve conter objectos que periguem a integridade dos alunos;
- orientar o uso de material alternativo na iniciação ao lançamento de peso;
- no ensino de *Fartleck*, organizar circuitos intermitentes cronometrados/temporizados, envolvendo corridas, transposição de obstáculos, arremessos, partindo de várias posições;
- tratar em todos os momentos da aula aspectos relacionados com a importância da actividade física, o meio ambiente, a segurança, o tráfego rodoviário, a higiene e o bem-estar.



Unidade Temática V: Xadrez

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none">descrever as regras básicas do Xadrezexecutar o Roque e o <i>En "passant"</i>aplicar estratégias de abertura e realização do jogo	Regras básicas <ul style="list-style-type: none">Roque Fases do jogo <ul style="list-style-type: none">AberturaMeio-jogo Jogo condicionado e formal	<ul style="list-style-type: none">joga o xadrez usando um raciocínio lógico para antecipar jogadas e planificar estratégias	04

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- demonstrar as regras básicas leccionadas de forma global e aplicadas em situação de jogo, em um tabuleiro físico;
- ensinar ao aluno a jogar, na abertura a dominar o centro do tabuleiro, especialmente as casas E4, E5, D4, D5, a não jogar cedo a rainha e a não mover muitas vezes a mesma peça;
- ensinar ao aluno estratégias para manter o rei seguro, evitar casas fracas onde o oponente pode criar postos avançados para uma peça, proteger os peões do perigo, evitar peões isolados ou dobrados e evitar que o seu oponente ganhe um peão passado;
- incentivar o trabalho em pares, ou seja, vários grupos de 2 alunos, em jogos condicionados;
- organizar competições inclusivas entre turmas.



Unidade Temática VI: Rugby

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> descrever as técnicas de ataque e defesa realizar acções de ataque e defesa realizar exercícios sequenciados para o jogo 	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> Avançar (progressão, evasão, correr com a bola, finta e 1x1) Apoio (passe e Recepção, linhas de corrida) Continuidade (manutenção da posse da bola) <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> Pressão <p>Jogo reduzido e formal</p>	<ul style="list-style-type: none"> joga o rugby respeitando as regras coopera com os colegas nas acções ofensivas e defensivas 	05

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- eliminar completamente o *tackle* (contacto), devendo explicar no início da unidade e relembrá-los em todas as aulas;
- começar a aula ensinando passes curtos e passes de empurrão;
- orientar os alunos a passar a bola para trás para avançar. Essa é uma das principais regras do rugby;
- dividir os alunos em grupos de 4, ideal para passes, principalmente quando se trata de jogadas ofensivas;
- ensinar a partir de elementos essenciais tais como apoio, progressão, evasão, corrida com a bola, finta e 1x1 no ataque, e marcação e interceptação da bola, na defesa;
- explicar os valores que são transmitidos num jogo de rugby com ênfase para a cooperação, o respeito pelas regras e pelas diferenças;
- formar grupos para discutir sobre o estado do rugby no seu distrito e na sua província;
- abordar, em todas as aulas, aspectos relativos à inclusão, sobretudo com relação ao género, incentivando a integração e aceitação de todos alunos considerados diferentes;
- incentivar os alunos a assistir aos jogos e a participarem em jogos na sua comunidade.



3º Trimestre

Unidade Temática VII: Basquetebol

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • executar elementos técnicos de ataque e defesa • descrever as regras do jogo • reconhecer as realizações dos outros • realizar exercícios sequenciados para o jogo 	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamento lateral, à retaguarda e à frente • Passe picado e por cima da cabeça • Drible com mudanças de direcção • Paragem a um e a dois tempos • Lançamentos na passada e em salto <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa ao jogador sem bola (sobre marcação e ajuda) <p>Jogo formal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • joga o basquetebol respeitando as regras • coopera com os colegas nas acções ofensivas e defensivas • combina habilidades desportivas com habilidades sequenciadas para o jogo 	06

Sugestões metodológicas

Na introdução desta unidade, o professor poderá:

- leccionar os elementos técnicos do basquetebol pelo método global, aplicando-os posteriormente em situações de jogo;
- orientar a equipa atacante, ou seja, aquela que tem a posse de bola, a realizar três funções principais: i) manter a posse de bola; ii) conduzir a bola até o alvo; e iii) atacar a meta ou lançar a bola no alvo para obter pontos;
- orientar a equipa que está a defender, ou seja, aquela que não tem a posse de bola, a realizar três funções principais: i) recuperar a posse de bola; ii) evitar que a equipa atacante progrida com a bola até seu alvo de defesa; e iii) defender a cesta ou anular uma tentativa de lançamento que possa gerar pontos para a equipa adversária;
- garantir que, nos jogos reduzidos, cada equipa envolva, no mínimo, três alunos;
- partir dos elementos essenciais, como a posição básica, os passes, a recepção e os cestos, considerando que os jogos desportivos começam a ser leccionados a partir deste nível.



Unidade Temática VIII: Futebol

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none">• executar acções ofensivas e defensivas• realizar finalizações das jogadas• mostrar respeito pelas decisões dos membros da equipe	Ataque <ul style="list-style-type: none">• Desmarcações• Ocupação equilibrada do espaço• Fintas Defesa <ul style="list-style-type: none">• Protecção de bola Jogo reduzido e formal	<ul style="list-style-type: none">• joga o futebol respeitando as regras• aplica as acções ofensivas e defensivas no jogo	04

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- leccionar os elementos técnicos da modalidade de futebol em situação de jogo;
- orientar o aluno a pesquisar sobre o futebol moçambicano quer através de rádios, televisão, debates ou plataformas electrónicas;
- destacar os melhores alunos e atribui-los o papel de liderança com vista a promover o espírito colaborativo e de solidariedade.



Plano Temático da Disciplina de Educação

Física - 12^a Classe



Portal: MozEstuda.com

Baixar Livros & Exames em PDF

Somos o portal MozEstuda.com, um espaço dedicado à educação e ao conhecimento. Fornecemos links para o **download gratuito** de materiais de acesso livre, incluindo [exames anteriores](#), [livros escolares](#) e [diversos PDFs](#) educacionais. Nosso objetivo é facilitar o aprendizado e a pesquisa, sempre respeitando os direitos autorais e promovendo o acesso legítimo ao conhecimento. Se você apreciou este conteúdo, considere apoiar os autores e editoras adquirindo versões oficiais sempre que possível. Todos os direitos autorais pertencem aos respectivos criadores e detentores de direitos. **Não vendemos nem lucramos com as obras disponibilizadas.** Aproveite e compartilhe com outros estudantes!

Para baixar livros em PDF, acesse biblioteca.mozestuda.com e pesquise o título desejado na barra de pesquisa. Ou, se preferir, siga/
Clica os links abaixo:

Exames e Editais em PDF [AQUI](#)

Exames.MozEstuda.com

Livros e Módulos Escolares em PDF [AQUI](#)

Livros.MozEstuda.com

Livros Diversos em PDF [AQUI](#)

Biblioteca.MozEstuda.com

Planos & Programas de Ensino [AQUI](#)

Educador.MozEstuda.com

Contacto: wa.me/258867131324

Unidade Temática I: Capacidades motoras e coordenativas

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • efectuar as técnicas de exercícios localizados • executar os exercícios localizados para pernas, tronco e braços • reflectir sobre normas sociais e culturais que valorizam e influenciam as crenças e os sentimentos pessoais sobre o comportamento sexual 	<ul style="list-style-type: none"> • Força • Precisão do movimento, • Constância do movimento • Fluidez do movimento <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educação para os Valores, Direitos, Cultura e Sexualidade 	<ul style="list-style-type: none"> • realiza movimentos com precisão e eficácia • reconhece as limitações impostas pelo seu padrão cultural e social sobre a sexualidade 	02

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- optar por trabalhos em estações e circuitos;
- formar grupos tendo em consideração a composição corporal dos alunos;
- organizar grupos menores para maior densidade motora e exercitação dos alunos;
- tratar em todas as aulas os aspectos relativos à higiene individual e colectiva, tolerância, respeito pelas diferenças e cuidados com o meio ambiente;
- consciencializar os alunos da importância da prática de actividade física para a saúde e o bem-estar;
- encorajar os alunos a realizarem actividades lúdico-desportivas envolvendo a família e outros membros da sua comunidade.



Unidade Temática II: Danças e Jogos

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • executar jogos recreativos • desenvolver o espírito de equipe 	<p>Jogos recreativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fartlek</i> (Corridas: rápida, media e lenta) • Jogos matemáticos • Jogos de poupança de água, dinheiro, energia eléctrica entre outros 	<ul style="list-style-type: none"> • realiza os jogos recreativos • aplica os jogos recreativos na resolução de problemas • relaciona-se correctamente com os outros 	02
<ul style="list-style-type: none"> • identificar a origem das danças africanas • desenvolver a coordenação motora e o ritmo • pesquisar cultura africanas 	<p>Danças tradicionais moçambicanas e africanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinação de passos de danças tradicionais moçambicanas e africanas • Criação de coreografias complexas 	<ul style="list-style-type: none"> • executa as danças africanas • distingue a musicalidade e ritmos africanos • pesquisa sobre a cultura africana 	03

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- fazer uma abordagem histórica de cada jogo e de cada dança (exemplo: *marrabenta*, *timbila*, *nyau*, *mapico*, *Semba* (Angola), *funaná* (Cabo Verde), *sakiss* (francófonos) na sua leccionação;
- apresentar jogos que dêem primazia a grupos de 10 ou mais alunos com o objectivo de cooperarem entre eles na resolução dos problemas a serem colocados (ex.: correr 100 metros abraçados ou de mãos dadas);
- indicar jogos recreativos que incluam aspectos relacionados com a saúde, prevenção de doenças infecciosas, casamentos prematuros, poupança e papéis de género.



Unidade Temática III: Ginástica

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none">desenvolver a aptidão física geralconhecer os passos básicos da ginástica aeróbica e acrobáticadesenvolver o espírito de equipa	Ginástica aeróbica <ul style="list-style-type: none">Elementos de dificuldade de força estática Ginástica acrobática <ul style="list-style-type: none">Exercícios com 3 ou mais alunosMontagem de coreografias	<ul style="list-style-type: none">conhece o seu estado de aptidão físicaexecuta os passos básicos para pernas, tronco e braçosdesenvolve as capacidades de concentração na criação de movimentos	06

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- trabalhar em estações para superar o problema da insuficiência de equipamentos;
- estimular a criatividade dos alunos deixando que eles construam as suas próprias combinações;
- na ginástica acrobática, procurar que nos exercícios 3 a 3 haja equilíbrio nas alturas e peso entre os elementos do mesmo grupo;
- na construção de pirâmides, organizar os pares de modo a terem níveis de altura e força diferentes, ficando os alunos mais pesados (base) sempre em baixo os leves (volante) em cima;
- prestar particular atenção na postura e nas pegas dos alunos de modo a terem cuidado com a coluna vertebral (o corpo deve estar sempre direito, com as nádegas e abdómen contraído e não pisar na região lombar);
- apostar em exercícios seguros que não ultrapassem o nível de execução dos alunos.



2º Trimestre

Unidade Temática IV: Atletismo

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • realizar a corrida de resistência • executar a corrida de barreiras e o salto em altura no estilo tesoura • observar as medidas de segurança e higiene • auxiliar os colegas na realização dos exercícios 	<p>Salto em altura/ Técnica de Tesoura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de balanço • Chamada • Transposição • Queda <p>Lançamento de dardo</p> <p>Fartleck</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.500 metros (caminhada e corrida) 	<ul style="list-style-type: none"> • transpõe a fasquia colocada até a altura do seu umbigo e executa o lançamento • executa a corrida de resistência sem interrupção 	04

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- incorporar os exercícios preparatórios da corrida (ABC de corridas), em todas as aulas;
- orientar os alunos a transporem a fasquia segurada pelos colegas, começando da altura mais baixa até a mais alta;
- no *Fartleck*, realizar corridas com maior tempo em relação aos demais exercícios de alternância;
- organizar competições entre os alunos, que integrem no mínimo três especialidades do atletismo.



Unidade Temática V: Xadrez

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none">• descrever as técnicas de abertura, meio-jogo e final• executar acções de abertura, meio-jogo e final	Fases do jogo <ul style="list-style-type: none">• Abertura• Meio-jogo• Final Jogo formal	<ul style="list-style-type: none">• aplica as técnicas de abertura, meio-jogo e final no jogo de xadrez• organiza competições de xadrez nos tempos livres e em datas comemorativas	04

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- demonstrar as regras do jogo em um tabuleiro físico;
- para a fase final, instruir o aluno as estratégias para activar o rei, para avançar os peões com cuidado, a treinar o seu cálculo e a saber que peças deve trocar;
- incentivar o trabalho em pares, ou seja, vários grupos de 2 alunos;
- organizar competições inclusivas entre turmas.



Unidade Temática VI: Rugby

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> descrever a técnica de <i>try</i>, de conversão, do <i>drop-goal</i>, do <i>drop-kick</i>, do <i>line-out</i>, do <i>tackle</i>, do <i>ruck</i>, do <i>maul</i>, e do <i>scrum</i> executar acções de ataque e defesa reconhecer que é importante enfrentar a discriminação contra as pessoas consideradas “diferentes” apoiando alguém que está sendo excluído 	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> Pontuação - <i>Try/touchdown</i> Reinício lateral - <i>Line-out</i> <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> Placagem (<i>Tackle</i>) Pressão colectiva (<i>Ruck e Maul</i>) <p>Jogo formal</p> <p>Tema transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> Educação para a tolerância, inclusão e respeito 	<ul style="list-style-type: none"> aplica as técnicas de ataque e defesa no jogo de rugby organiza competições de rugby nos tempos livres e em datas comemorativas 	05

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- ensinar o contacto de forma controlada, fornecendo estratégias de segurança importantes, como manter a coluna alinhada, olhar por cima das sobrancelhas, sempre inclinar a cabeça para a esquerda;
- leccionar os elementos técnicos do rugby de forma global e posteriormente aplicá-los no jogo;
- incentivar o espírito de cooperação, o respeito pelas regras e pelas diferenças dos alunos, na execução do jogo de rugby;
- garantir que os alunos conheçam as regras do jogo: duração do jogo, constituição das equipas, *try*, *Line-out*, *Tackle*, *Ruck*, *Maul*, conduta para com o adversário, faltas e respectivas sanções e saber executar em situação de jogo;
- abordar em todas as aulas, aspectos relativos ao respeito sobretudo com relação ao género, incentivando a integração e aceitação de todos alunos considerados diferentes.



Unidade Temática VII: Futebol

Objetivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> • executar a técnica de domínio da bola, cabeceamento e de guarda-redes • usar estratégias e planos de jogo que ofereçam um papel para todos os membros da equipe • mostrar responsabilidade pela segurança de si e dos outros • realizar o jogo de futebol 	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Domínio da bola com o peito • Domínio da bola com a coxa • Cabeceamento <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de guarda-redes <p>Jogo formal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • identifica e usa estratégias e planos de jogo que ofereçam um papel para todos os membros da equipe • respeita as decisões dos árbitros, dos líderes e do grupo • executa os elementos técnicos no jogo e cumpre as regras 	04

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- incentivar os alunos a comunicarem-se sobre estratégias de desempenho durante o jogo;
- na técnica do guarda-redes, incidir mais no posicionamento e economia de gestos;
- privilegiar os jogos reduzidos para garantir a aplicação dos elementos técnicos;
- organizar jogos em todas as aulas;
- incentivar os alunos a integrarem-se nos núcleos de desportos escolares.



Unidade Temática VIII: Voleibol

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none">conhecer as dimensões do campo e as regras do jogo.realizar o serviço, a recepção baixa (manchete) ou alta (toque de bola) e o rematefinalizar o ataque com o remate	<p>Ataque</p> <ul style="list-style-type: none">Toque de bolaServiço por cimaRecepção de serviçoRemate frontal <p>Defesa</p> <ul style="list-style-type: none">MancheteBloco composto <p>Jogo formal</p>	<ul style="list-style-type: none">conhece e cumpre com as regras de jogoexecuta técnicas de acções ofensivas e defensivascoopera com os colegas para o sucesso do jogo	06

Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- baixar a rede ou outro obstáculo (cordas, paus, balizas etc.) e elevar gradualmente para permitir que todos os alunos consigam transpor a bola por cima da rede;
- orientar os alunos a associarem o serviço por baixo com a recepção baixa ou por cima;
- instruir os alunos a realizarem manchete e o passe de forma a permitir as acções posteriores no jogo;
- incentivar os alunos a finalizarem através de remate;
- privilegiar os jogos reduzidos para garantir a aplicação dos elementos técnicos em situação do jogo;
- terminar a aula com jogo formal em todas as aulas.



Avaliação

1. Cada escola poderá optar por uma bateria de testes para as avaliações, desde que se avaliem as mesmas componentes de aptidão física.
2. Aconselha-se que a bateria de testes tenha exercícios que avaliem as capacidades físicas isoladamente ou em complexos de exercícios. Estes exercícios devem abranger os músculos do tronco, dos membros superiores e inferiores para avaliar a força, a velocidade, a resistência, a flexibilidade e a agilidade.
3. Sugere-se que o professor informe aos alunos os seus níveis de aptidão física alcançados e motivá-los para a sua melhoria.
4. No processo de avaliação o professor deverá considerar a participação dos alunos nas aulas e a avaliação teórica (portifólios, trabalhos de pesquisa e testes escritos).
5. O aluno que demonstrar melhores *performances* nas modalidades desportivas, o professor deverá orientá-lo para o clube escolar.
6. O professor deve privilegiar as diferentes formas de avaliação, principalmente a formativa durante a leccionação.
7. Para a avaliação das técnicas, o professor pode usar a seguinte escala de pontuação: **1** – Não executa, **2** – Executa com muitas dificuldades **3** - Executa com dificuldades **4** - Executa bem **5** - Executa com perfeição.

O quadro que se segue poderá ser adaptado para o registo das avaliações

Exercício	1º trimestre			2º trimestre			3º trimestre		
Flexões de braços 30''									
Abdominais 30''									
Flexões de pernas									
Salto horizontal sem impulsão									
Flexibilidade do tronco (Sit-and-reach)									
Corrida de 80 metros									
Corrida de 10 minutos									
Vaivém (5m x 6 R)									

N.B.: A bateria de teste para a AP deve avaliar a aptidão física orientada para a saúde. Assim, as flexões de braços, os abdominais e as flexões de pernas medem a força e a resistência dos braços, tronco e pernas, respectivamente; os exercícios de flexibilidade medem a mobilidade articular da coluna vertebral, a corrida de 60 metros mede a velocidade de deslocamento, a corrida de 10 minutos mede a resistência cárdio- respiratória e o vaivém mede agilidade.

Neste aspecto é necessário identificar as dificuldades de aprendizagem onde os alunos precisam de ajuda. Será igualmente importante a identificação do que o aluno é capaz de fazer e conhecer os níveis de aquisição de habilidades, capacidades e atitudes.

A avaliação deverá ter em conta o desenvolvimento cognitivo, físico e social do aluno.

Assim, as avaliações devem ser controladas pelo professor, cabendo as AS's centrar os seus objectivos nas habilidades motoras (técnica e táctica) e a AP deve incidir, principalmente, nos seus objectivos e nas capacidades motoras.



Bibliografia

Aranha, Á.; Veloso, R. & Ferreira, R. (2024). *JOGA-educação física – 7º, 8º e 9º Anos*. (1ª ed.). Porto: Porto Editora.

Correia, L. P. (1997). *Educação Física e Desportiva no Ensino Secundário, Manual Básico – 10º Ano*. Porto Editora.

Costa, J. D. (2015). *Jogo limpo: educação física – 7º, 8º e 9º Anos*. Porto: Porto Editora.

Romão, P. & Pais, S. (2001). *Educação Física, Manual Prático – 7º, 8º e 9º Ano*. Porto Editora.

Smolinsk, G. (2005). *Corre, Lança e Salta - Manual Prático da IAAF*. Witsorg.

Maputo, Fevereiro de 2026



Portal: MozEstuda.com

Baixar Livros & Exames em PDF

Somos o portal MozEstuda.com, um espaço dedicado à educação e ao conhecimento. Fornecemos links para o **download gratuito** de materiais de acesso livre, incluindo [exames anteriores](#), [livros escolares](#) e [diversos PDFs](#) educacionais. Nosso objetivo é facilitar o aprendizado e a pesquisa, sempre respeitando os direitos autorais e promovendo o acesso legítimo ao conhecimento. Se você apreciou este conteúdo, considere apoiar os autores e editoras adquirindo versões oficiais sempre que possível. Todos os direitos autorais pertencem aos respectivos criadores e detentores de direitos. **Não vendemos nem lucramos com as obras disponibilizadas.** Aproveite e compartilhe com outros estudantes!

Para baixar livros em PDF, acesse biblioteca.mozestuda.com e pesquise o título desejado na barra de pesquisa. Ou, se preferir, siga/
Clica os links abaixo:

Exames e Editais em PDF [AQUI](#)

Exames.MozEstuda.com

Livros e Módulos Escolares em PDF [AQUI](#)

Livros.MozEstuda.com

Livros Diversos em PDF [AQUI](#)

Biblioteca.MozEstuda.com

Planos & Programas de Ensino [AQUI](#)

Educador.MozEstuda.com

Contacto: wa.me/258867131324