

# **ANEXO XII**

**Programa de Ensino da Disciplina de  
Educação Física  
Ensino Secundário  
1º Ciclo**

**2026**



Portal: [MozEstuda.com](http://MozEstuda.com)

# Baixar Livros & Exames em PDF

Somos o portal [MozEstuda.com](http://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](http://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](http://Exames.MozEstuda.com)

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

[Livros.MozEstuda.com](http://Livros.MozEstuda.com)

**Livros Diversos em PDF [AQUI](#)**

[Biblioteca.MozEstuda.com](http://Biblioteca.MozEstuda.com)

**Planos & Programas de Ensino [AQUI](#)**

[Educador.MozEstuda.com](http://Educador.MozEstuda.com)

Contacto: [wa.me/258867131324](https://wa.me/258867131324)

## **Ficha Técnica**

***Título:* Programa de Ensino da Disciplina de Educação Física - Ensino Secundário - 1º 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

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
Competências a desenvolver na disciplina de Educação Física no 1º Ciclo.....	2
Objectivos da disciplina de Educação Física no 1º Ciclo.....	3
<b>Visão geral dos conteúdos da disciplina de Educação Física no 1º Ciclo</b> .....	<b>4</b>
<b>Plano Temático da Disciplina de Educação Física - 7ª Classe</b> .....	<b>10</b>
1º Trimestre.....	11
Unidade Temática I: Danças e Jogos.....	11
Unidade temática II: Ginástica.....	13
2º Trimestre.....	15
Unidade Temática III: Atletismo.....	15
Unidade Temática IV: Andebol.....	16
3º Trimestre.....	17
Unidade Temática V: Futebol.....	17
<b>Plano Temático da Disciplina de Educação Física - 8ª Classe</b> .....	<b>19</b>
1º Trimestre.....	20
Unidade Temática I: Danças e Jogos.....	20
Unidade Temática II: Ginástica.....	22
2º Trimestre.....	24
Unidade Temática III: Atletismo.....	24
Unidade Temática IV: Basquetebol.....	25
3º Trimestre.....	27
Unidade Temática V: Futebol.....	27
<b>Plano Temático da Disciplina de Educação Física - 9ª Classe</b> .....	<b>28</b>
1º Trimestre.....	29
Unidade Temática I: Danças e Jogos.....	29
Unidade Temática II: Ginástica.....	30
2º Trimestre.....	32
Unidade Temática III: Atletismo.....	32
Unidade Temática IV: Futebol.....	33
3º Trimestre.....	34
Unidade Temática V: Voleibol.....	34
<b>Avaliação</b> .....	<b>35</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>36</b>



## **Introdução**

A Educação Física é uma disciplina obrigatória no currículo do ensino básico moçambicano e tem por finalidade proporcionar oportunidades para que os alunos desenvolvam atitudes positivas em relação à vida activa, ganhem autoconfiança como praticantes habilidosos de actividades físicas e promovam o crescimento e a valorização pessoal, social, cultural e ambiental.

A prática regular de educação física, como parte da experiência de aprendizagem integral voltada para a formação do indivíduo em sua totalidade, apoiará os alunos no desenvolvimento de uma base sólida para uma vida equilibrada.

Este programa aborda conteúdos atinentes aos desportos colectivos, desportos individuais, jogos, danças e temas transversais cujas experiências de aprendizagem apoiarão os alunos na conquista dos objectivos da disciplina no que se refere ao desenvolvimento e aperfeiçoamento das qualidades e habilidades físicas, como parte da formação intelectual e harmoniosa da personalidade, assim como nos aspectos biológicos, intelectuais e sociais.

Neste contexto, o aluno pode, de forma vivencial, através da prática de educação física, perceber o sentido e valor das normas sociais e comunitárias com foco no respeito, cooperação e solidariedade, assim como desenvolver hábitos de forma decisiva para a saúde individual e colectiva, moral e para a formação da cidadania.

Para tanto, no processo de ensino, o professor pode priorizar a organização de actividades e desafios que incentivem o aluno a mobilizar conhecimentos, habilidades e atitudes que resultem na valorização do cuidado com o corpo, promoção de prática de actividade física e desportiva e todas implicações relativas à saúde e convivência social.

É importante ter em conta que nem todas unidades temáticas são leccionadas em todas as classes e nem todos os conteúdos de uma determinada unidade temática serão leccionados em todas as classes. Tal facto permite que esteja disponível mais tempo para consolidação e a exercitação dos conteúdos a serem leccionados numa determinada classe.

Cabe ao professor, uma interpretação adequada deste programa, de modo a permitir uma contribuição eficaz no seu trabalho



## **Competências a desenvolver na disciplina de Educação Física no 1º Ciclo**

O Plano Curricular do Ensino Secundário estabelece competências a serem desenvolvidas neste subsistema de educação. Assim, ao terminar o 1º ciclo, nesta disciplina, o aluno:

- desenvolve a capacidade de realizar habilidades desportivas individuais e em equipa;
- demonstra compreensão de estratégias necessárias na prática de actividade física;
- avalia a aptidão pessoal em termos de resistência cardiovascular, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal;
- experimenta uma variedade de exercícios e actividades específicas para promover o condicionamento físico;
- demonstra compreensão e apreciação dos benefícios que resultam da participação regular em actividades físicas;
- respeita as habilidades físicas, desempenho e as limitações próprias e as dos outros;
- demonstra solidariedade, respeito, cooperação e o desenvolvimento da cidadania;
- demonstra uma compreensão dos aspectos estéticos e criativos do desempenho físico;
- conhece e respeita as regras de jogos e os regulamentos de competição desportiva;
- faz o levantamento de canções, jogos e danças tradicionais locais;
- participa activamente em torneios, festivais e campanhas de responsabilidade social nas datas festivas ou em favor das camadas desfavorecidas;
- demonstra atitude positiva na luta contra malefícios do álcool e outras drogas e das doenças hipocinéticas;
- identifica dificuldades e suas soluções ao longo de cada actividade realizada;
- realiza pesquisas sobre os conteúdos temáticos da disciplina de Educação Física e personalidades desportivas;
- valoriza o trabalho colectivo e o protagonismo.



## **Objectivos da disciplina de Educação Física no 1º Ciclo**

Os objectivos do ensino anunciam o que o aluno deve ser capaz de fazer ou saber. Assim, ao terminar o 1º ciclo, nesta disciplina, o aluno deve ser capaz de:

- promover a saúde e a socialização;
- valorizar o conhecimento teórico, garantindo assim uma maior autonomia, para que se tenha uma melhor compreensão sobre a cultura corporal e ao mesmo tempo proporcionar ferramentas para uma crítica reflexiva e construtiva;
- favorecer a educação do corpo, tendo como meta a constituição de um físico saudável e equilibrado organicamente, menos susceptível às doenças;
- desenvolver atitudes positivas face à Educação Física como uma actividade que pode ser realizada como desporto escolar ou profissão;
- trabalhar de forma eficaz tanto de forma independente como em grupo;
- aplicar habilidades físicas e desportivas para combater o sedentarismo e na promoção de uma vida saudável;
- demonstrar conhecimentos e habilidades para uma vida saudável e produtiva;
- aperfeiçoar os exercícios correctos dos movimentos corporais e motores;
- demonstrar competência em variadas formas de movimentos e proficiência na prática da actividade física;
- adquirir conhecimentos de segurança para uma variedade de situações de como prevenir lesões e como tratá-las;
- valorizar a cultura local e nacional através da pesquisa e durante a execução dos jogos e danças tradicionais;
- relacionar os conceitos e conteúdos de outras disciplinas curriculares com os da Educação Física na sua vida diária.



## Visão geral dos conteúdos da disciplina de Educação Física no 1º Ciclo

Unidade Temática	7ª Classe	8ª Classe	9ª Classe
<b>I.</b> <b>Danças e Jogos</b>	<p><b>Danças tradicionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passos básicos de danças tradicionais</li> <li>• Coreografias simples</li> </ul> <p><b>Jogos tradicionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos mais comuns na comunidade (Cheia, <i>Ntxuva</i>, Neca, <i>Mathokozana</i>, <i>Xindiri</i>, <i>Maigod</i>, <i>Mbalele-mbalele</i>, <i>Pim-pa-pó</i>, <i>Likhoze</i>.</li> </ul>	<p><b>Danças tradicionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisa sobre a origem e função cultural das danças</li> <li>• Criação de coreografias com variações e inovações</li> </ul> <p><b>Jogos cooperativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos de atitudes comportamentais sobre a higiene individual e colectiva, prevenção da violência baseada no género, uniões prematuras</li> <li>• Jogos de reflexão sobre a prevenção de Infecções de Transmissão Sexuais (ITS)</li> <li>• Jogos de reconhecimento da importância de enfrentar a discriminação contra pessoas com deficiência</li> <li>• Jogos de poupança de água, dinheiro, energia eléctrica entre outros</li> <li>• Jogos de reflexão sobre o cuidado do ambiente, a prevenção de erosão e acidentes</li> </ul>	<p><b>Danças africanas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinação de passos de diferentes danças africanas</li> <li>• Execução de coreografias complexas</li> </ul> <p><b>Jogos recreativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fartlek</i></li> <li>• Corridas grupais</li> <li>• Jogos matemáticos</li> <li>• Actividades com resolução de problemas</li> </ul>



Unidade Temática	7ª Classe	8ª Classe	9ª Classe
<b>II. Ginástica</b>	<p><b>Ginástica geral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaturas básicas (fileira, coluna, blocos, xadrez)</li> <li>• Capacidades motoras e coordenativas (força, flexibilidade, equilíbrio, ritmo)</li> <li>• Deslocamentos (para os lados, frente e costas, com saltos, em equilíbrio)</li> </ul> <p><b>Rope skipping (Salto acrobático à corda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de velocidade estacionária</li> <li>• Exercícios de coordenação</li> <li>• <i>Criss cross</i></li> </ul> <p><b>Ginástica aeróbica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passos básicos de pernas</li> <li>• Movimentos básicos de braços</li> <li>• Exercícios localizados</li> </ul>	<p><b>Ginástica geral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades motoras e coordenativas (reação, coordenação e fluidez do movimento)</li> </ul> <p><b>Rope skipping (salto acrobático à corda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios 2 alunos uma corda</li> <li>• Exercícios com 1 corda longa</li> <li>• Exercícios com 2 cordas longas (<i>double dutch</i>)</li> <li>• <i>Free style</i> (montagem de coreografias)</li> </ul> <p><b>Ginástica artística (solo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições de equilíbrio durante alguns segundos (avião, posições de flexibilidade, ponte, espargata)</li> <li>• Saltos, voltas e afundos</li> </ul>	<p><b>Ginástica geral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades motoras e coordenativas (precisão do movimento, constância do movimento, ritmo do movimento e ligação do movimento)</li> </ul> <p><b>Ginástica artística (solo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoio facial invertido de braços</li> <li>• Roda e pino - com ajuda na fase terminal)</li> <li>• Sequência de exercícios no solo</li> </ul> <p><b>Ginástica acrobática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pares (feminino ou masculino e mista)</li> <li>• Trios (Feminino)</li> <li>• Quarteto (masculino)</li> </ul>



Unidade Temática	7ª Classe	8ª Classe	9ª Classe
<p style="text-align: center;"><b>III.</b> <b>Atletismo</b></p>	<p><b>Corrida de resistência</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência de curta duração (6 a 8 minutos)</li> </ul> <p><b>Corrida de velocidade até 60 metros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de partida baixa,</li> <li>• Técnica, de corrida</li> </ul> <p><b>Lançamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arremesso de bola</li> </ul>	<p><b>Corrida de resistência</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Até 10 minutos</li> </ul> <p><b>Corrida de estafetas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmissão do testemunho por baixo</li> </ul> <p><b>Saltos em comprimento (técnica engrupada)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto sem impulsão Chamada</li> <li>• Voo</li> <li>• Queda</li> </ul>	<p><b>Corrida de resistência (Teste de Cooper)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 minutos</li> </ul> <p><b>Corrida de barreiras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partida,</li> <li>• Aproximação à 1ª barreira</li> <li>• Transposição de barreiras</li> <li>• Corrida entre barreiras</li> <li>• Corrida após última barreira</li> </ul> <p><b>Salto em altura/ Técnica de tesoura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transposição</li> <li>• Queda</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>IV.</b> <b>Andebol</b></p>	<p><b>Regras do jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terreno do jogo</li> </ul> <p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição básica,</li> <li>• Deslocamentos,</li> <li>• Passe de ombro, de pulso e picado</li> <li>• Recepção com as duas mãos</li> <li>• Remate na passada</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloco</li> <li>• Acção do Guarda-redes</li> </ul> <p><b>Jogo reduzido e formal</b></p>		



Unidade Temática	7ª Classe	8ª Classe	9ª Classe
<p style="text-align: center;"><b>V.</b> <b>Futebol</b></p>	<p><b>Regras do jogo</b> O terreno do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de jogadores</li> <li>• Pontapé de partida</li> </ul> <p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe e recepção (com os pés, com o peito, com a cabeça)</li> <li>• Remate (com a bola no solo, de cabeça)</li> <li>• Condução da bola</li> <li>• Desmarcações</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcação ao jogador com bola (contenção) e ao jogador sem bola (cobertura)</li> <li>• Intercepção</li> <li>• Acção do guarda-redes</li> <li>• Protecção de bola</li> </ul> <p><b>Jogo reduzido e formal</b></p>	<p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarcações, ocupação equilibrada do espaço e fintas</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecção de bola</li> </ul> <p><b>Jogo reduzido e formal</b></p>	<p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de marcação de penalidades (marcação de livre, lançamentos laterais e remates á baliza)</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de guarda-redes</li> <li>• Jogo Formal</li> </ul>



Unidade Temática	7ª Classe	8ª Classe	9ª Classe
<p><b>VI.</b> <b>Basquetebol</b></p>		<p><b>Regras do jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O terreno do jogo</li> <li>• Número de jogadores</li> <li>• Posições;</li> <li>• Penalidades</li> </ul> <p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de peito e de ombro</li> <li>• Recepção parado e em movimento,</li> <li>• Drible de protecção e de progressão</li> <li>• Paragem a dois tempos</li> <li>• Lançamento livre e em apoio</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição básica defensiva</li> <li>• Defesa ao jogador com bola (pressão)</li> </ul> <p><b>Jogo reduzido e formal</b></p>	



Unidade Temática	7ª Classe	8ª Classe	9ª Classe
<b>VII.</b> <b>Voleibol</b>			<p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição básica</li> <li>• Deslocamentos</li> <li>• Passe</li> <li>• Serviço por baixo</li> <li>• Recepção de serviço</li> <li>• Remate frontal</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manchete</li> <li>• Bloco simples</li> </ul> <p><b>Jogo reduzido e formal</b></p>
<p><b>Unidade Temática VIII:</b></p> <p>Conteúdos opcionais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xadrez, Badminton, <i>Cricket</i>, Ténis de mesa e de campo, desporto de orientação, <i>Netbol</i>, <i>teqball</i>, artes marciais</li> </ul> <p><b>NB.</b> A leccionação destes conteúdos depende das condições da escola</p>			



# **Plano Temático da Disciplina de Educação**

## **Física - 7<sup>a</sup> Classe**



## Unidade Temática I: Danças e Jogos

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• praticar danças tradicionais</li> <li>• desenvolver a coordenação motora e rítmica</li> <li>• pesquisar as danças da sua comunidade</li> <li>• desenvolver o espírito colectivo, interajuda, respeito, perdão e tolerância</li> <li>• valorizar a cultura local</li> </ul>	<p><b>Danças tradicionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passos básicos de danças tradicionais</li> <li>• Coreografias simples</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• executa os passos da dança e a coreografia</li> <li>• relaciona-se correctamente com os outros</li> </ul>	06
<ul style="list-style-type: none"> <li>• praticar jogos tradicionais</li> <li>• desenvolver o espírito de equipa</li> <li>• fomentar o espírito colectivo, ajuda mútua, respeito, perdão e tolerância</li> <li>• estimular o respeito pelas pessoas com deficiência</li> </ul>	<p><b>Jogos tradicionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos mais comuns na comunidade (<i>Cheia, Ntxuva, Neca, Mathokozana, Xindiri, Maigod, Mbalel-mbalele, Pim-pa-pó, Likhoze</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pratica jogos da sua comunidade</li> <li>• coopera com os colegas da turma na realização das actividades</li> </ul>	06



## Sugestões metodológicas

Na unidade relativa aos jogos e danças tradicionais, o professor poderá:

- incentivar os alunos a darem importância à cooperação, respeito, noção de higiene, preservação do meio e solidariedade;
- formar grupos menores para maior exercitação dos alunos, sempre e quando a actividade permitir;
- organizar danças e jogos que os alunos conheçam e aplica-los na aula, com as devidas variantes, caso existam;
- realizar jogos inclusivos no início da aula, integrando as pessoas com deficiências e o género;
- tratar em todas as aulas, em forma de jogos, os aspectos relativos a higiene individual e colectiva, tolerância, respeito pelas diferenças, cuidados com o meio ambiente, doenças sexualmente transmissíveis, hipercinéticas, infecciosas, seguros e poupança nas suas variadas formas;
- abordar temas relacionados com a saúde sexual, os cuidados que devem ter com as doenças de transmissão sexual, gravidez precoce entre outros aspectos, em formas de jogos, com a indicação antecipada de elementos que poderão constituir temas para o jogo. De referir que, nos seguros, temos os de espaço, das instalações e do pessoal relacionado com a actividade prática.



## Unidade temática II: Ginástica

<b>Objectivos específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aprender de forma cooperativa a ginástica geral, o <i>rope skipping</i>, a ginástica aeróbica</li> <li>• executar o salto a corta, a ginástica aeróbica e a ginástica acrobática</li> <li>• combinar os movimentos de ginástica</li> <li>• traçar metas individuais na execução da corrida estacionária do salto à corda.</li> <li>• executar movimentos básicos da ginástica aeróbica com coordenação, ritmo e segurança.</li> </ul>	<p><b>Ginástica geral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaturas básicas (fileira, coluna, blocos, xadrez)</li> <li>• Capacidades motoras e coordenativas (força, flexibilidade, equilíbrio, ritmo)</li> <li>• Deslocamentos (para os lados, frente e costas, com saltos, em equilíbrio)</li> </ul> <p><b>Rope Skipping (Salto acrobático à corda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de velocidade estacionária</li> <li>• Exercícios de coordenação</li> <li>• <i>Criss cross</i></li> </ul> <p><b>Ginástica aeróbica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passos básicos de pernas</li> <li>• Movimentos básicos de braços</li> <li>• Exercícios localizados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• realiza as formaturas básicas e deslocamentos em diferentes direcções e níveis</li> <li>•</li> <li>• executa movimentos de ginástica com coordenação, ritmo e fluidez</li> <li>•</li> <li>• estabelece metas pessoais e monitora seu desempenho em atividades como o salto à corda e a corrida estacionária</li> </ul>	14



## **Sugestões metodológicas**

Na introdução da unidade temática Ginástica, o professor poderá:

### **Na Ginástica Geral**

- seleccionar as capacidades a serem avaliadas trimestralmente, orientando o registo da condição física de cada aluno;
- promover a recolha das medidas de altura e peso dos alunos;
- estimular a realização dos exercícios em equipas de 4 (quatro) alunos, sem distinção de sexo ou condição física.

### **No *Rope Skipping***

- implementar a corrida de resistência estacionária com a corda durante dois minutos;
- orientar a execução individual dos exercícios, definindo inicialmente um ritmo lento e solicitando a contagem do número de repetições de saltos realizados em sequência, sem erro, primeiro sem corda e, posteriormente, num ritmo rápido com a corda.

### **Na Ginástica Aeróbica**

- ter sempre atenção à coordenação do trabalho dos membros inferiores e superiores na execução dos exercícios de marcha, corrida, chutinho, chute alto, polichinelo, elevações de joelho e afundo;
- na introdução de coreografias com passos básicos de pernas e movimentos básicos de braços, incentivar a execução com acompanhamento musical, recorrendo a aparelho de áudio ou ao canto dos próprios alunos;
- seleccionar exercícios seguros, adequados ao nível de execução dos alunos.



**Unidade Temática III: Atletismo**

<b>Objectivos específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• executar as corridas de resistência e de velocidade</li> <li>• arremessar a bola</li> </ul>	<p><b>Corrida de resistência</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência de curta duração (6 a 8 minutos)</li> </ul> <p><b>Corrida de velocidade até 60 metros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de partida baixa,</li> <li>• Técnica de corrida</li> </ul> <p><b>Lançamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• arremesso de bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• realiza a corrida de resistência e de velocidade</li> <li>• produz bolas de diferentes tamanhos</li> <li>• executa o arremesso de bola</li> </ul>	14

**Sugestões metodológicas**

Na unidade de atletismo, o professor poderá:

- organizar corridas breves e sempre que possível intercaladas com algumas actividades de jogos diversos para se evitar a monotonia;
- mobilizar os alunos para realizarem corrida de resistência com duração 6 a 8 minutos, em grupos de 8 a 10 alunos, sendo o compasso marcado pelo aluno mais lento;
- nas corridas de velocidade, começar pelo ensino do (ABC) das corridas, ou seja, corrida com a ponta dos pés, calcanhar-nádega, elevação de joelhos, corrida saltada e a posterior dar os passos transitórios, passos normais e finais;
- orientar os alunos a realizarem arremessos de forma individual para evitarem lesões;
- tratar em todos os momentos da aula, aspectos relacionados com a importância da actividade física, a segurança, higiene e o bem-estar.



## Unidade Temática IV: Andebol

<b>Objectivos específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reconhecer o terreno e as regras básicas do jogo</li> <li>• executar os principais gestos técnicos de ataque e defesa</li> <li>• aplicar as regras do jogo durante actividades práticas</li> <li>•</li> <li>• adoptar comportamentos de protecção e ajuda mútua durante o jogo</li> </ul>	<p><b>Regras do jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terreno do jogo</li> </ul> <p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição básica,</li> <li>• Deslocamentos,</li> <li>• Passe de ombro, de pulso e picado</li> <li>• Recepção com as duas mãos</li> <li>• Remate na passada</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloco</li> <li>• Acção do Guarda-redes (posição base e deslocamentos)</li> </ul> <p><b>Jogo reduzido e formal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aplica correctamente as regras básicas em situações reais de jogo</li> <li>• colabora com os colegas na organização e execução de estratégias simples de ataque e defesa durante os jogos</li> </ul>	12

### Sugestões metodológicas

Na introdução da unidade temática de Andebol, o professor poderá:

- leccionar os elementos técnicos de forma global, aplicando-os de imediato em situações de jogo;
- no ensino dos jogos, partir dos elementos essenciais, como a posição básica, os passes e a recepção, a desmarcação e os remates, considerando que muitas escolas carecem de instalações desportivas;
- incentivar o trabalho em circuitos, organizando vários grupos de 3 a 4 alunos para realizarem exercícios de ginástica, atletismo, danças e jogos tradicionais, enquanto o professor concentra-se na estação principal da aula.



## Unidade Temática V: Futebol

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar o passe e a recepção da bola</li> <li>• praticar a condução da bola</li> <li>• conhecer as regras do jogo</li> </ul>	<p><b>Regras do jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O terreno do jogo</li> <li>• Número de jogadores</li> <li>• Pontapé de partida</li> </ul> <p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe e recepção (com os pés, com o peito, com a cabeça)</li> <li>• Remate (com a bola no solo, de cabeça)</li> <li>• Condução da bola</li> <li>• Desmarcações</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcação ao jogador com bola (contenção) e ao jogador sem bola (cobertura)</li> <li>• Intercepção</li> <li>• Acção do guarda-redes</li> <li>• Protecção de bola</li> </ul> <p><b>Jogo reduzido e formal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• joga o futebol respeitando as regras, os colegas e as decisões do professor ou árbitro</li> <li>• discute com os colegas sobre a melhor forma de ataque e defesa durante os jogos</li> </ul>	14



## Sugestões metodológicas

Na introdução da unidade temática de Futebol, o professor poderá:

- leccionar os elementos técnicos desta unidade de forma global, orientando a prática de cada técnica e promovendo, posteriormente, a sua aplicação em situações de jogo;
- partir do ensino dos elementos essenciais do futebol como passe, recepção e condução de bola no ataque, e marcação e interceptação da bola na defesa;
- promover a cooperação, o respeito pelas regras e pelas diferenças entre os alunos em todos os exercícios físicos;
- organizar grupos para discutir o estado do futebol no distrito e na província;
- incentivar os alunos a assistir e a participar em jogos na sua comunidade;
- garantir que os alunos conheçam as regras do jogo (duração, constituição das equipas, golo, lançamentos de saída, área da baliza, violação da área, manejo da bola, reposição da bola em jogo, reposição após cada golo, conduta para com o adversário, faltas e respectivas sanções).



# **Plano Temático da Disciplina de Educação**

## **Física - 8<sup>a</sup> Classe**



## Unidade Temática I: Danças e Jogos

Objectivos específicos O aluno deve ser capaz de:	Conteúdos	Resultados de aprendizagem O aluno:	CH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• identificar a origem, os significados e a função cultural das danças tradicionais no contexto da comunidade.</li> <li>• desenvolver a coordenação motora e rítmica</li> <li>• desenvolver espírito colectivo, ajuda mútua, respeito, perdão e tolerância</li> </ul>	<p><b>Danças tradicionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisa sobre a origem e função cultural das danças</li> <li>• Criação de coreografias com variações e inovações</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• indica a origem, os significados e o contexto cultural das danças tradicionais praticadas na comunidade</li> <li>• Participa da criação e adaptação de coreografias com criatividade e respeito pelas tradições</li> </ul>	06
<ul style="list-style-type: none"> <li>• praticar os jogos comuns da comunidade</li> <li>• resgatar os valores culturais</li> <li>• documentar os jogos pesquisados</li> <li>• desenvolver espírito colectivo, ajuda mútua, respeito, perdão, tolerância</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos cooperativos</li> <li>• Jogos de atitudes comportamentais sobre a higiene individual e colectiva, prevenção da violência baseada no género, uniões prematuras</li> <li>• Jogos de reflexão sobre a prevenção de Infecções de Transmissão Sexuais (ITS)</li> <li>• Jogos de reconhecimento da importância de enfrentar a discriminação contra pessoas com deficiência</li> <li>• Jogos de poupança de água, dinheiro, energia eléctrica entre outros</li> <li>• Jogos de reflexão sobre o cuidado do ambiente, a prevenção de erosão e acidentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• joga e interage com os colegas durante a actividade</li> <li>• descreve oralmente o jogo que conhece</li> <li>• relaciona-se correctamente com os outros</li> <li>• aplica as regras do jogo</li> </ul>	06



## **Sugestões metodológicas**

Na unidade de jogos e danças tradicionais, o professor poderá:

- propor jogos e actividades que proporcionem aos alunos uma oportunidade de implementação dos aspectos relacionados com o dia-a-dia (de forma mais detalhada);
- criar espaço para os alunos descreverem oralmente os jogos que conhecem, de forma a que os seus colegas consigam praticar, enriquecendo, desta forma, a linguagem oral;
- abordar em todas as aulas, em forma de jogo, os aspectos relativos a higiene individual e colectiva, tolerância, respeito pelas diferenças, cuidados com o meio ambiente, doenças sexualmente transmissíveis, hipocinéticas, infecciosas, seguros, poupança nas suas variadas formas e criar espaço para a discussão dos valores desenvolvidos por cada jogo;
- incentivar os alunos a criarem coreografias simples de danças, baseadas na aplicação de conteúdos já tratados nas aulas anteriores.



## Unidade Temática II: Ginástica

<b>Objectivos específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• executar a corrida de velocidade estacionária do salto a corda</li> <li>• praticar de forma cooperativa, a ginástica geral, o rope skipping e a ginástica artística</li> <li>• combinar os movimentos de ginástica</li> </ul>	<p><b>Ginástica geral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades motoras e coordenativas (reacção, coordenação, fluidez do movimento)</li> </ul> <p><b>Rope skipping (salto acrobático à corda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios 2 alunos uma corda</li> <li>• Exercícios com 1 corda longa</li> <li>• Exercícios com 2 cordas longas (<i>double dutch</i>)</li> <li>• <i>Free style</i> (montagem de coreografias)</li> </ul> <p><b>Ginástica artística (solo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições de equilíbrio durante alguns segundos (avião, posições de flexibilidade, ponte, espargata)</li> <li>• Saltos, voltas e afundos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• incrementa os níveis de aptidão física para a melhoria da saúde e bem-estar</li> <li>• produzem a corda e executa o salto a corda de forma colectiva</li> <li>• demonstra o controlo do corpo</li> </ul>	14



## **Sugestões metodológicas**

Na introdução da unidade temática de Ginástica, o professor poderá:

### **Na ginástica geral**

- priorizar o trabalho em circuito para superar a insuficiência de equipamentos e a superlotação das turmas;
- organizar cada estação com dois conteúdos de diferentes subunidades temáticas da ginástica: por exemplo, na primeira estação, dois exercícios de *rope skipping*; na segunda, dois exercícios de ginástica acrobática; na terceira, dois elementos de exercícios no solo; e na quarta, um ou dois exercícios de saltos;
- estimular a criatividade dos alunos, permitindo que construam as suas próprias combinações.

### ***Rope skipping***

- orientar os alunos a trazerem a corda de casa, garantindo que a altura seja adequada: passando a corda por baixo dos dois pés, de modo que as pontas cheguem às axilas.
- ensinar os movimentos com a corda inicialmente parados e, em seguida, em deslocamento, prestando atenção à execução correcta do movimento dos braços.

### **Ginástica artística**

- orientar os alunos a manterem a harmonia dos movimentos, a adaptação ao companheiro e a concentração nos exercícios, como requisitos básicos para o sucesso e para a prevenção de lesões;
- priorizar exercícios que promovam a interajuda entre os alunos, considerando que os processos pedagógicos das posições de equilíbrio durante alguns segundos envolvem força, equilíbrio e flexibilidade;
- instruir os alunos sobre as regras de segurança na execução dos exercícios, garantindo a aprendizagem contínua do ginasta.



**Unidade Temática III: Atletismo**

<b>Objectivos específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• executar a corrida de resistência;</li> <li>• aplicar os elementos técnicos da corrida de estafetas</li> <li>• realizar o salto em comprimento</li> <li>• desenvolver a linguagem gestual e oral</li> </ul>	<p><b>Corrida de resistência</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Até 10 minutos</li> </ul> <p><b>Corrida de estafetas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmissão do testemunho por baixo</li> </ul> <p><b>Saltos em comprimento (técnica engrupada)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto sem impulsão</li> <li>• Voo</li> <li>• Queda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• corre 10 minutos sem parar podendo alternar com caminhadas</li> <li>• faz a transmissão do testemunho por baixo</li> <li>• realiza o salto em comprimento com corrida de balanço</li> <li>• aplica as normas de higiene e segurança na execução dos exercícios</li> </ul>	12

**Sugestões metodológicas**

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- planificar corridas de curta duração, intercalando-as, sempre que possível, com actividades de jogos diversos, para evitar a monotonia;
- ensinar a corrida de estafeta, orientando os alunos a transportar o testemunho desde o início até o final do percurso, realizando a sua transmissão dentro de uma zona predeterminada e procurando reduzir ao mínimo o tempo de execução;
- iniciar o ensino da transmissão caminhando, seguido de corrida lenta, e, posteriormente, avançar para a corrida de velocidade, incluindo partida, passos transitórios, passos normais e passos finais;
- organizar corridas de resistência com duração máxima de 10 minutos, realizando-as em grupos de 8 a 10 alunos, e orientando que o compasso seja marcado pelo aluno mais lento;
- ensinar o salto em comprimento, iniciando com o salto sem impulso e, posteriormente, integrando os demais elementos;
- garantir que a caixa de salto esteja livre de objectos que possam colocar em risco a integridade dos praticantes;
- abordar aspectos relacionados com a importância da actividade física, higiene e bem-estar em todos os momentos da aula.



## Unidade Temática IV: Basquetebol

<b>Objectivos específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• executar elementos técnicos de ataque como passe, recepção drible, lançamento na passada e parado</li> <li>• adquirir noções das regras de jogo de basquetebol</li> <li>• combinar habilidades desportivas e sequenciadas para o jogo</li> <li>• validar as realizações dos outros</li> </ul>	<p><b>Regras do jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O terreno do jogo</li> <li>• Número de jogadores</li> <li>• Posições;</li> <li>• Penalidades</li> </ul> <p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de peito e de ombro</li> <li>• Recepção parado e em movimento,</li> <li>• Drible de protecção e de progressão</li> <li>• Paragem a dois tempos</li> <li>• Lançamento livre e com apoio</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição básica defensiva</li> <li>• Defesa ao jogador com bola (pressão)</li> </ul> <p><b>Jogo reduzido e formal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• joga o basquetebol respeitando as regras</li> <li>• identifica a técnica de ataque e defesa</li> <li>• coopera com os colegas nas acções ofensivas e defensivas</li> <li>• debate com os colegas sobre o estágio de basquetebol em Moçambique</li> </ul>	14



## Sugestões metodológicas

Na abordagem desta unidade, o professor poderá:

- iniciar com elementos técnicos essenciais como a posição básica, os passes e recepção, lançamentos, tendo em conta que os jogos desportivos começam a ser leccionados neste ciclo;
- incentivar o aluno, na situação de ataque, a realizar três principais acções: i) manter a posse de bola; ii) conduzir a bola até ao cesto; e iii) atacar a meta ou lançar a bola ao cesto para obter pontos, tendo em conta;
- motivar o aluno, na situação defensiva a procurar realizar outras três acções principais: i) recuperar a posse de bola; ii) evitar que a equipe atacante progrida até seu cesto; e iii) defender a cesta ou anular uma tentativa de lançamento que possa gerar pontos para a equipe adversária. Lembrando que a posse da bola define qual é a equipe que ataca (possui a bola) e a que defende (não possui a bola);
- envolver, no mínimo, 3 alunos por equipe, na realização de jogos reduzidos.



**Unidade Temática V: Futebol**

<b>Objectivos específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• executar acções ofensivas e defensivas</li> <li>• realizar finalizações das jogadas</li> <li>• executar da protecção da bola em situações de jogos</li> <li>• mostrar respeito pelas decisões dos membros do grupo</li> </ul>	<p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarcações, ocupação equilibrada do espaço e fintas</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecção de bola</li> </ul> <p><b>Jogo reduzido e formal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• joga o futebol respeitando as regras</li> <li>• debate sobre o estágio do futebol moçambicano</li> </ul>	14

**Sugestões metodológicas**

Na introdução desta unidade, o professor poderá:

- leccionar os elementos técnicos em situações de jogo;
- orientar os alunos a pesquisarem sobre o futebol moçambicano, utilizando rádio, televisão ou plataformas electrónicas;
- destacar os alunos com melhor desempenho e atribuir-lhes papéis de liderança, promovendo o espírito colaborativo e a solidariedade entre todos.



# **Plano Temático da Disciplina de Educação**

## **Física - 9<sup>a</sup> Classe**



**Unidade Temática I: Danças e Jogos**

<b>Objectivos específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>identificar as diferentes danças africanas</li> <li>executar as diferentes danças africanas</li> <li>cooperar com colegas na execução das danças africanas</li> </ul>	<p><b>Danças africanas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Combinação de passos de diferentes danças africanas</li> <li>Execução de coreografias complexas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>executa diferentes danças africanas</li> <li>distingue ritmos e musicalidades típicas das danças africanas</li> <li>pesquisa aspectos culturais relacionados às danças tradicionais africanas</li> </ul>	06
<ul style="list-style-type: none"> <li>transmitir oralmente ou por escrito as regras do jogo</li> <li>praticar jogos recreativos</li> <li>desenvolver o espírito de equipe</li> </ul>	<p><b>Jogos recreativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Fartlek</i></li> <li>Corridas</li> <li>Jogos matemáticos</li> <li>Actividades com resolução de problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aplica os na resolução dos problemas</li> <li>relaciona-se correctamente com os outros</li> <li>debate sobre a importância de trabalhar em grupo</li> </ul>	06

**Sugestões metodológicas**

Na introdução desta unidade, o professor poderá:

- apresentar uma abordagem histórica de cada dança e jogo educativo, explorando a expressão da vida dos antepassados;
- apresentar jogos que envolvam grupos de 10 ou mais alunos, de modo a promover a cooperação na resolução dos problemas propostos;
- incluir nos jogos recreativos aspectos relacionados com a saúde, prevenção de doenças infecciosas, casamentos prematuros e poupança, conforme os conteúdos referenciados;
- prestar atenção à relação dos jogos recreativos com o quotidiano, garantindo que não sejam ridicularizados.



## Unidade Temática II: Ginástica

<b>Objectivos específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• desenvolver a aptidão física geral</li> <li>• executar exercícios da ginástica artística e acrobática</li> <li>• auxiliar o colega na execução de exercícios</li> <li>• valorizar as experiências e a criatividade do aluno</li> </ul>	<p><b>Ginástica geral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades motoras e coordenativas (precisão do movimento, constância do movimento, ritmo do movimento, ligação do movimento)</li> </ul> <p><b>Ginástica artística (solo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoio facial invertido de braços – roda e pino - com ajuda na fase terminal)</li> <li>• Sequência de exercícios no solo</li> </ul> <p><b>Ginástica acrobática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pares (feminino ou masculino e mista)</li> <li>• Trios (feminino)</li> <li>• Quarteto (masculino)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identifica o seu estado de aptidão física</li> <li>• combina pelo menos 4 exercícios de salto a corda em grupo, integrando as diversas formas de salto</li> <li>• apresenta coreografia em pares e trios</li> <li>• concentra-se na criação de movimentos</li> </ul>	14



## **Sugestões metodológicas**

Na introdução desta unidade, o professor poderá:

### **Na ginástica geral**

- organizar o trabalho por estações para superar a insuficiência de equipamentos seleccionando dois conteúdos de diferentes subunidades temáticas da ginástica para cada estação;
- estimular a criatividade dos alunos permitindo que eles construam as suas próprias combinações.

### **Na ginástica acrobática**

- nos exercícios 2 a 2, procurar equilíbrio entre os elementos do mesmo grupo, considerando altura e peso;
- na construção de pirâmides, formar os pares com diferentes níveis de altura e força, posicionando os alunos mais pesados na base e os mais leves no topo (volantes);
- orientar os alunos a cuidarem da coluna vertebral, mantendo o corpo sempre erecto, com abdómen e nádegas contraídos, evitando pisar na região lombar, e prestando particular atenção à postura e às pegas;
- apostar em exercícios seguros, adequados ao nível de execução dos alunos.

### **Na ginástica artística**

- ensinar os elementos de ligação entre a roda e o pino de braço, como o salto ântero-posterior, o salto tesoura, os elementos de equilíbrio (avião, bandeira) e os elementos de flexibilidade (ponte, espargata);
- priorizar a segurança, garantindo que os alunos dominem as pegas, a colocação correcta dos segmentos, os locais de apoio e a técnica adequada de montagem e desmontagem;
- orientar os alunos nas posições de ginástica acrobática, garantindo que, na posição de gatas, o “volante” não apoie os pés no centro da coluna do “base”, e que, na posição de pé, o “base” não sustente o “volante” abaixo dos joelhos;
- orientar o “base” a manter as costas sempre erectas, alinhadas com o abdómen e com as nádegas contraídas;
- colocar um ajudante durante a aprendizagem de exercícios com risco de queda, auxiliando o “monte” e o “desmonte”.



**Unidade Temática III: Atletismo**

<b>Objetivos específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>realizar a corrida de resistência</li> <li>executar a corrida de barreiras e o salto em altura no estilo tesoura</li> <li>observar as medidas de segurança e higiene</li> <li>auxiliar os colegas na realização dos exercícios</li> </ul>	<p><b>Corrida de resistência</b></p> <p><b>teste de Cooper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12 minutos</li> </ul> <p><b>Corrida de barreiras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partida,</li> <li>Aproximação à 1ª barreira</li> <li>Transposição de barreiras</li> <li>Corrida entre barreiras</li> <li>Corrida após última barreira</li> </ul> <p><b>Salto em altura/ técnica de tesoura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Transposição</li> <li>Queda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>realiza a corrida sem interrupção</li> <li>transpõe no mínimo 3 barreiras à altura do joelho</li> <li>transpõe a fasquia colocada até a altura do seu umbigo</li> </ul>	12

**Sugestões metodológicas**

Na introdução desta unidade, o professor poderá:

- incorporar, em todas as aulas, os exercícios preparatórios da corrida (abc das corridas);
- na corrida de barreiras, iniciar o ensino com a transposição de obstáculos colocados no chão, elevando gradualmente a altura;
- utilizar barreiras de construção local, recorrendo, por exemplo, a paus;
- no salto em altura, no estilo tesoura, orientar a transposição de uma fasquia segurada pelos colegas, iniciando pela altura mais baixa e aumentando-a gradualmente.



## Unidade Temática IV: Futebol

<b>Objectivos Específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• identifica estratégias e planos de jogo que ofereçam um papel para todos os membros da equipe</li><li>• demonstrar responsabilidade pela segurança de si e dos outros</li></ul>	<b>Ataque</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnica de marcação de penalidades (marcação de livre, lançamentos laterais e remates á baliza)</li></ul> <b>Defesa</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnica de guarda-redes</li><li>• Jogo Formal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• usa estratégias e planos de jogo que ofereçam um papel para todos os membros da equipe</li><li>• respeita as decisões dos árbitros, dos líderes e do grupo</li><li>• executa os elementos técnicos no jogo e cumpre as regras.</li></ul>	14

### Sugestões metodológicas

Na introdução desta unidade, o professor poderá:

- incentivar os alunos a comunicarem entre si sobre formas de melhorar o desempenho durante o jogo;
- na técnica do guarda-redes, incidir sobretudo no posicionamento e na economia de gestos;
- privilegiar os jogos reduzidos, garantindo a aplicação dos elementos técnicos aprendidos em situações de jogo, de forma regular em todas as aulas.



**Unidade Temática V: Voleibol**

<b>Objectivos Específicos</b> O aluno deve ser capaz de:	<b>Conteúdos</b>	<b>Resultados de aprendizagem</b> O aluno:	<b>CH</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar o serviço e a recepção baixa (manchete) ou alta (toque de bola)</li> <li>• finalizar o ataque com o remate</li> <li>•</li> <li>• identificar as dimensões do campo e as regras do jogo</li> </ul>	<p><b>Ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição básica</li> <li>• Deslocamentos</li> <li>• Passe básico, por cima, com as duas mãos, para a frente, passe alto de frente</li> <li>• Serviço por baixo</li> <li>• Recepção de serviço</li> <li>• Remate frontal</li> </ul> <p><b>Defesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manchete</li> <li>• Bloco simples</li> </ul> <p><b>Jogo reduzido e formal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cumpre com as regras de jogo</li> <li>• executa técnicas de ações ofensivas e defensivas</li> <li>• coopera com os colegas para o sucesso do jogo</li> </ul>	14

**Sugestões metodológicas**

Na introdução desta unidade, o professor poderá:

- baixar a rede ou outros obstáculos (cordas, paus, balizas, entre outros), de modo a permitir que todos os alunos consigam transpor a bola por cima da rede;
- na realização do serviço por baixo, incentivar a recepção baixa ou por cima;
- orientar a execução da manchete e do passe, de forma a possibilitar as acções posteriores no jogo;
- realizar a 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, garantindo que os alunos apliquem os elementos técnicos aprendidos em situações de jogo;
- garantir a presença do 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.
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 última avaliação trimestral 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 – 7º Ano*. 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.

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

**Maputo, Fevereiro de 2026**



Portal: [MozEstuda.com](http://MozEstuda.com)

# Baixar Livros & Exames em PDF

Somos o portal [MozEstuda.com](http://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](http://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](http://Exames.MozEstuda.com)

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

[Livros.MozEstuda.com](http://Livros.MozEstuda.com)

**Livros Diversos em PDF [AQUI](#)**

[Biblioteca.MozEstuda.com](http://Biblioteca.MozEstuda.com)

**Planos & Programas de Ensino [AQUI](#)**

[Educador.MozEstuda.com](http://Educador.MozEstuda.com)

Contacto: [wa.me/258867131324](https://wa.me/258867131324)