



Documento Não Oficial

7.º, 8.º e 9.º ANO | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

## INTRODUÇÃO

As aprendizagens do 3.º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), antecipando o modelo flexível e eclético.

No 3.º ciclo, a visão de uma **abordagem por estratégias**, enquadra-se numa perspetiva de auto-regulação da aprendizagem dos alunos que se orientam em função dos objetivos gerais e respetivas quatro subáreas definidas nas AEEF.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
  - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer nas situações de interdependência positiva e/ou negativa;
  - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
  - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
  - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
  - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre as experiências MDEE (Mecânica, Dinâmica, Estética e Ética).
  - h) Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.
2. Conhecer a relação e importância da EF e a longevidade dentro das Comunidades Zona Azul. Compreender a importância do Sistema Natural de Suporte à Vida (Atividade Física e a Infraestrutura Verde de uma Comunidade). Conhecer os problemas relacionados à Desordem de déficit de exercício e desordem de déficit de natureza.
3. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais recorrendo a várias Atividades Físicas individuais e de grupo, referentes aos quatro quadrantes do modelo proposto, bem como de diferentes metodologias de abordagem da Atividade Física.

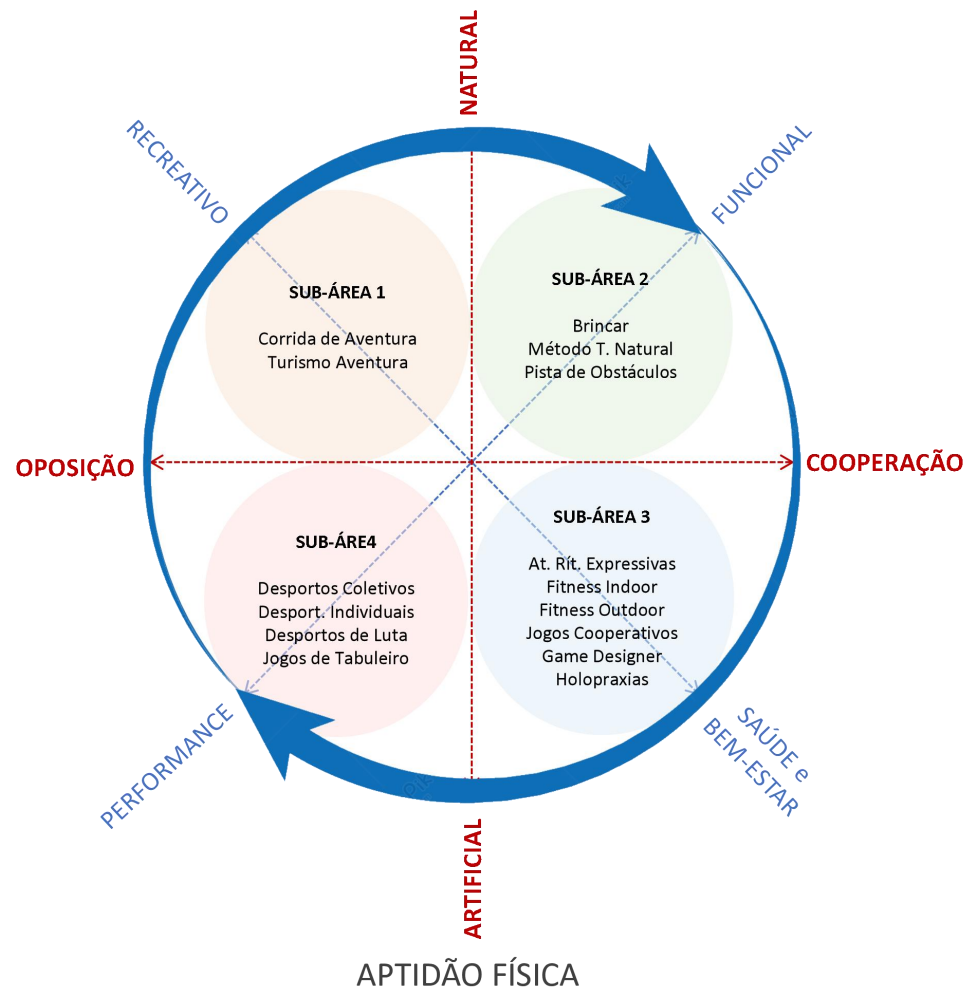
4. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
5. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

**Nota** - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise dos documentos de fundamentação teórica do Curso de Formação (Novo paradigma da Educação), de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

**ÁREAS DE  
COMPETÊNCIA DO  
PERFIL DOS  
ALUNOS (ACPA)**

- A. Linguagens e Textos
- B. Informação e Comunicação
- C. Raciocínio e resolução de Problemas
- D. Pensamentos Crítico e Pensamento Criativo
- E. Relacionamento Interpessoal
- F. Desenvolvimento pessoal e Autonomia
- G. Bem-estar, saúde e ambiente
- H. Sensibilidade estética e artística
- I. Saber científico, técnico e tecnológico
- J. Consciência e Domínio do Corpo

**ATIVIDADES FÍSICAS e DESPORTIVAS**



## OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

### ORGANIZADOR

**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES, ATITUDES e VALORES**

O aluno deve ficar capaz de:

#### ÁREA 1 ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 3.º ciclo de escolaridade em diferentes subáreas orientadas para as dimensões RECREATIVA, FUNCIONAL, SAÚDE E BEM-ESTAR e PERFORMANCE (Auto-superação - adversários e adversidades).

##### **SUB-ÁREA 1 - RECREATIVO**

1. Corrida de Aventura
2. Turismo Aventura

##### **SUB-ÁREA 2 - FUNCIONAL**

3. Brincar
4. Método de Treino Natural
5. Pista de Obstáculos

##### **SUB-ÁREA 3 - SAÚDE E BEM-ESTAR**

6. Atividades Rítmicas e Expressivas
7. Fitness Indoor
8. Fitness Outdoor
9. Jogos Cooperativos
10. Game Designer
11. Holopraxias

##### **SUB-ÁREA 4 - PERFORMANCE**

12. Desportos Coletivos
13. Desportos Individuais
14. Desportos de Luta
15. Jogos de Tabuleiro

#### ÁREA 2 APTIDÃO FÍSICA

##### **SUB-ÁREA 1 - CAPACIDADES MOTORAS**

- a) Desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas

**AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- ✧ cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
- ✧ cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;
- ✧ agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;
- ✧ respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
- ✧ ser autónomo na realização das tarefas;
- ✧ cooperar na preparação e organização dos materiais;
- ✧ cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;
- ✧ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;
- ✧ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;
- ✧ descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema;
- ✧ Explorar diferentes experiências motoras em contextos variados e diversificados;

Conhecedor/ sabedor/  
culto/ informado  
(A, B, G, I, J)

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

Participativo/  
colaborador/  
Cooperante/

evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia.

#### **SUB-ÁREA 2 - PRESCRIÇÃO DE UM PTP (Plano de Treino Personalizado)**

- a) Prescrição de um Programa de Exercício Físico personalizado (Plano de Treino de Aquecimento, Aptidão Muscular, Amplitude Articular)

- ◇ conhecer e aplicar cuidados de higiene;
- ◇ reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;
- ◇ aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física;
- ◇ ser autônomo na realização das tarefas;
- ◇ cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
- ◇ cooperar na preparação e organização dos materiais;
- ◇ cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;
- ◇ respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
- ◇ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;
- ◇ descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

**Responsável/  
Autônomo  
(B, C, D, E, F, G, I, J)**

### **ÁREA 3 CONHECIMENTOS**

#### **SUB-ÁREA 1 - UNIDADE MENTE-CORPO**

- a) Conhece as atividades Holopráticas e os seus benefícios para a saúde e bem-estar.

#### **SUB-ÁREA 2 - ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL**

- a) Planeia e operacionaliza com oportunidade um Projeto de Saúde e Bem-estar Integral;
- b) Avalia o seu estilo de vida identificando as causas mais comuns de stresse;
- c) Escolhe algumas estratégias de recuperação da fadiga envolvendo repouso de qualidade, nutrição adequada, exercício físico específico, um ritmo de vida equilibrado e saudável e relacionamentos saudáveis;
- d) Interpreta a dimensão sociocultural das comunidades zona azul e o seu impacto na saúde e bem-estar, qualidade de vida e longevidade.
- e) Relaciona o sistema natural de suporte à vida e a infraestrutura verde na prática de exercício físico e o bem-estar e saúde pessoal.

#### **SUB-ÁREA 3 - APTIDÃO FÍSICA**

- a) Conhece as capacidades motoras condicionais e coordenativas diferenciando-as;
- b) Conhece os pressupostos da prescrição de um programa de exercício físico em circuito individualizado em função de um objetivo pessoal;

#### **SUB-ÁREA 4 - NUTRIÇÃO**

- a) Relaciona a qualidade nutricional com a saúde fisiológica;
- b) Relaciona a alimentação com a qualidade do microbioma;
- c) Relaciona o microbioma com a saúde mental;

#### **Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:**

- ◇ conhece os benefícios e estratégias de Educação Postural e a relação com a Anatomia Emocional;
- ◇ conhece a Relação mente-corpo (Psicossomática);
- ◇ Conhece os perigos da exposição aos campos eletromagnéticos wireless para a saúde;
- ◇ conhece os benefícios para saúde da Ligação à Terra;
- ◇ conhece os benefícios das holopraxias (Treino Mental; Treino Ideomotor; Visualização e a Ciência do Sucesso; Meditação; Relaxamento Muscular Progressivo);
- ◇ distingue o Bom Stresse vs Mau Stresse adotando estratégias de recuperação do stresse;
- ◇ relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde;
- ◇ define um objetivo pessoal;
- ◇ distingue e caracteriza diferentes exercícios em função da Região do Corpo, da Massa Muscular Solicitada, diferentes Unidades Funcionais e do Tipo de Contração Muscular. Sabe escolher os exercícios e organizá-los num circuito de treino;
- ◇ conhece diferentes zonas de intensidade e sabe determinar a FCRepouso, FCMáxima, FCReserva e FCTreino (Alvo);
- ◇ conhece o impacto da nutrição no microbioma e a sua relação com a saúde física e mental;

**Participativo/  
colaborador/  
Cooperante/  
Responsável/  
Autônomo  
(B, C, D, E, F, G, I, J)**

- d) Interpreta a dimensão informacional da água e a sua importância na saúde do corpo;
- SUB-ÁREA 5 - EDUCAÇÃO POSTURAL**
- a) Relaciona uma postura eficiente com um bom posicionamento dos órgãos torácicos, tronco e abdominais com as condicionantes da diminuição da dor lombar;
- b) Relaciona a má postura (quando existe relação defeituosa entre as várias partes do corpo que produzem maior tensão), e os desequilíbrios da mesma sobre a base de apoio.
- c) Relaciona as alterações posturais que podem surgir em crianças e adolescentes como um fator de risco para disfunções da coluna vertebral na vida adulta, podendo tornar-se irreversíveis.
- d) Conhece estratégias de higiene postural.
- ◇ conhece a importância da nutrição na recuperação da fadiga.
  - ◇ conhece a importância da água na perspetiva da hidratação e na perspetiva da memória da água (transferência de informação imunitária para o organismo);
  - ◇ Reconhece a unidade funcional axial (coluna vertebral) e a sua importância para a higiene postural.
  - ◇ O aluno aprende a desenvolver uma boa postura e conhece métodos e estratégias para facilitar uma postura correta.

#### ÁREA 4 ATITUDES E VALORES

##### SUB-ÁREA 1 - MECÂNICA

- a) Compreende a relação entre as regras e componentes dos jogos finitos ou infinitos e atividades físicas e como é que determinam diferentes tipos de Dinâmicas, Estéticas e Éticas.

##### SUB-ÁREA 1 - DINÂMICA - INTELIGÊNCIA SOCIAL

- a) Dominar as Competências Socio-Emocionais (Autoconhecimento; Consciência Social; Auto-regulação; Gestão de Relacionamentos; Tomada Responsável de Decisões).

##### SUB-ÁREA 2 - ESTÉTICA - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- a) Percebe as emoções, acede e gera emoções bem como assiste os pensamentos, compreende as emoções e o conhecimento das emoções, e regula reflexivamente as emoções de forma a promover o crescimento emocional e intelectual (Conhecer as próprias emoções; lidar com as emoções; motivar-se; reconhecer as emoções nos outros; lidar com relacionamentos).

##### SUB-ÁREA 3 - ÉTICA - INTELIGÊNCIA MORAL

- a) Desenvolvimento do Raciocínio Moral, da atitude de respeito pelas pessoas e pelas regras. Respeito e aplicação dos Princípios Morais Universais (PMU), pautados pela reciprocidade e pela igualdade. O pensamento é regido por princípios morais e éticos e não por regras sociais, que só serão aceites se estiverem fundamentadas em princípios e valores gerais.

#### Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- ◇ respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
- ◇ promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões;
- ◇ aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;
- ◇ aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;
- ◇ aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;
- ◇ apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;
- ◇ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;
- ◇ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens sociais e emocionais;
- ◇ descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.
- ◇ Identifica e descrever processos dinâmicos e emoções que levaram a atitudes e comportamentos, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.
- ◇ Identifica os valores implícitos nos diferentes tipos de dinâmicas sociais;
- ◇ Promove atitudes e comportamentos com consciência social plena;

#### Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

QUADRO 1: Extensão da Educação Física

RECREATIVO	FUNCIONAL	SAÚDE E BEM-ESTAR	PERFORMANCE
<p>1. <b>Corrida de Aventura.</b></p> <p>2. <b>Turismo Aventura:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Passeios de Bicicleta</li> <li>b) Passeios Pedestres</li> <li>c) Parques Aventura</li> <li>d) Arvorismo</li> <li>e) Aparelhos de Cordas</li> <li>f) Canionismo</li> <li>g) Rio-lagoa-Mar (Surf/Body Board; Kayak; Vela)</li> <li>h) Parques Aquáticos</li> <li>i) Paint-ball</li> <li>j) Orientação</li> </ul>	<p>3. <b>Brincar</b></p> <p>4. <b>Método de Treino Natural</b></p> <p>5. <b>Pista de Obstáculos.</b></p>	<p>6. <b>Atividades Rítmicas e Expressivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Dança</li> <li>b) Mimo</li> <li>c) Percussão Corporal (BAPNE)</li> <li>d) Expressão Corporal</li> </ul> <p>a) Jogo Psicodramático</p> <p>b) Educação Somática</p> <p>c) Literacia Social e Emocional</p> <p>7. <b>Fitness Indoor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Aulas de Grupo (Ginásio)</li> <li>b) Musculação (Ginásio)</li> <li>c) Cardiofitness (Ergómetros)</li> </ul> <p>8. <b>Fitness Outdoor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Street Ourkout</li> <li>b) Parkour</li> <li>c) Skate</li> </ul> <p>9. <b>Jogos Cooperativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Jogos Cooperativos</li> <li>b) Team-Building</li> </ul> <p>10. <b>Game Designer</b></p> <p>11. <b>Holopraxias (Body/Mind):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d) Psicomotricidade</li> <li>e) Psicocinética</li> <li>f) Meditação</li> <li>g) Relaxamento Muscular Progressivo</li> <li>h) Yoga</li> <li>i) Tai-Chi-Chuan</li> <li>j) Treino do Motor Visual</li> <li>k) Treino Mental</li> <li>l) Método Wim-Hoff</li> <li>m) Ligação à Terra</li> </ul>	<p>12. <b>Desportos Coletivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Jogos de Invasão territorial</li> <li>b) Jogos de Rede/parede</li> <li>c) Jogos de batimento</li> <li>d) Jogos de Alvo</li> </ul> <p>13. <b>Desportos Individuais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Atletismo</li> <li>b) Ginástica</li> <li>c) Natação</li> <li>d) Patinagem</li> </ul> <p>14. <b>Desportos de Luta</b></p> <p>15. <b>Jogos de Tabuleiro</b></p>
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS			
B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA			
C. RELAÇÃO DO EXERCÍCIO E SAÚDE; AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA; NUTRIÇÃO; REPOUSO; HIGIENE POSTURAL.			
D. AUTO-CONHECIMENTO; CONSCIÊNCIA SOCIAL; AUTO-REGULAÇÃO; GESTÃO DE RELACIONAMENTOS; TOMADA RESPONSÁVEL DE DECISÕES.			

Este quadro funciona como um menu de possibilidades e cabe a cada grupo de alunos definir uma estratégia em função do seu Programa Integral de Saúde e Bem-estar (Metodologia de Trabalho por Projetos)

# CURSOS PROFISSIONAIS:

## VELHO PARADIGMA

Programas Nacionais de EF - Cursos Profissionais:

Áreas	Módulos (16 no total)
<b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (Andebol, Basquetebol; Futebol, Voleibol)	3
<b>Ginástica</b> (Solo, Aparelhos, Acrobática)	3
<b>Outras Atividades Físicas Desportivas</b> (Atletismo, Raquetas, Patinagem)	2
<b>Atividades de Exploração da natureza</b> (Orientação, Natação, Entre outras)	1
<b>Dança</b> (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas)	3
<b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</b>	1
<b>Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas.</b>	3

As **Aprendizagens Essenciais** (AE) da disciplina de Educação Física para os **Cursos Profissionais** orientam-se para a concretização do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PA), considerando a especificidade da disciplina e a exclusividade do seu contributo, em particular (mas não unicamente), no que se refere às áreas de competências de “Consciência e domínio do corpo, de “Bem-estar, saúde e ambiente” e de “Relacionamento interpessoal”.

As AE previstas para a disciplina de Educação Física dos Cursos Profissionais que são apresentadas por módulo, definem o currículo obrigatório em todas as escolas, garantindo a coerência curricular a nível nacional.

Aprendizagens Essenciais de EF dos Cursos Profissionais:

Áreas	Módulos
Atividades Físicas	Módulo 1 - Jogos Desportivos Coletivos I
	Módulo 2 - Jogos Desportivos Coletivos II
	Módulo 3 - Jogos Desportivos Coletivos III
	Módulo 4 - Ginástica I
	Módulo 5 - Ginástica II
	Módulo 6 - Ginástica III
	Módulo 7 - Atletismo/Raquetas/Patinagem I
	Módulo 8 - Atletismo/Raquetas/Patinagem II
	Módulo 9 - Atividades de Exploração da Natureza
	Módulo 10 - Dança I
	Módulo 11 - Dança II
	Módulo 12 - Dança III
Aptidão Física	Módulo 13 - Aptidão Física
Conhecimentos	Módulo 14 - Atividades Físicas / Contextos e Saúde I
	Módulo 15 - Atividades Físicas / Contextos e Saúde II
	Módulo 16 - Atividades Físicas / Contextos e Saúde III

## NOVO PARADIGMA

**Novo Paradigma da EF - Estão organizadas em quatro grandes áreas de extensão da Educação Física**, em função da natureza das atividades implicadas:

- A. **Atividades Físicas** - integram as seguintes Subárea:
  - a) Atividades Recreativas (Corrida de Aventura e Turismo de Aventura).
  - b) Atividades Funcionais (Método de Treino Natural; Pista de Obstáculos).
  - c) Atividades de Saúde e Bem-Estar (Atividades Rítmicas e Expressivas; Fitness Indoor e Outdoor; Jogos Cooperativos e Game Designer; Holopraxias).
  - d) Atividades de Performance - Desportos Coletivos; Desportos Individuais; Desportos de Luta).
- B. **Aptidão Física** - integram as seguintes Sub-Áreas:



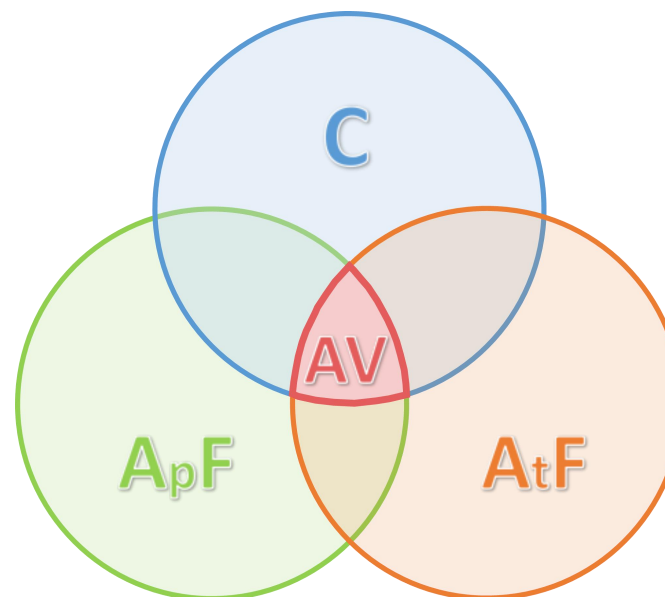
- a) Prescrição do Exercício Físico - Treino em Circuito e processos de elevação e manutenção da aptidão física.
  - b) Avaliação da Aptidão Física (Zona Saudável) - Ciência do Indivíduo.
- C. **Conhecimentos** - Relação do Exercício e Saúde; Avaliação do Estilo de Vida; Nutrição; Repouso; Higiene Postural.
- D. **Atitudes e Valores** - Auto-conhecimento; Consciência Social; Auto-regulação; Gestão de Relacionamentos; Tomada Responsável de Decisões.

- conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar;
- elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Estas AE estão enquadradas num conjunto de objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, que definem as competências comuns a todas as áreas e que se expressam através de:

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
  - ☞ relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - ☞ aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
  - ☞ interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - ☞ cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
  - ☞ apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
  - ☞ assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
  - ☞ combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais;
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;
- conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;

Aprendizagens Essenciais de EF - Novo Paradigma da EF:



AtF - Atividades Físicas  
 ApF - Aptidão Física  
 C - Conhecimentos  
 AV - Atitudes e Valores

Aprendizagens Essenciais de EF - Novo Paradigma da EF: **CURSOS PROFISSIONAIS**

Áreas	Sub-Área	Módulos
A - Atividades Físicas	Recreativo	Módulo 1 - Corrida de Aventura
		Módulo 2 - Turismo Aventura
	Funcional	Módulo 3 - Método de Treino Natural
		Módulo 4 - Pista de Obstáculos
	Saúde e Bem-Estar	Módulo 5 - Atividades Rítmicas e Expressivas I
		Módulo 6 - Atividades Rítmicas e Expressivas II
		Módulo 7 - Fitness Indoor e Fitness Outdoor
		Módulo 8 - Jogos Cooperativos e Game Designer
		Módulo 9 - Holopraxias
	Performance	Módulo 10 - Desportos Coletivos
		Módulo 11 - Desportos Individuais
		Módulo 12 - Desportos de Luta (Defesa Pessoal)
B - Aptidão Física	Módulo 13 - Prescrição do Exercício Físico - Treino em Circuito	
	Módulo 14 - Avaliação da Aptidão Física (Zona Saudável)	
C - Conhecimentos	Módulo 15 - Relação do Exercício e Saúde; Avaliação do Estilo de Vida; Nutrição; Repouso; Higiene Postural.	
D - Atitudes e Valores	Módulo 16 - Auto-conhecimento; Consciência Social; Auto-regulação; Gestão de Relacionamentos; Tomada Responsável de Decisões.	