



ANEXO 3 | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

Consulta pública 2025

Subdomínios	Matérias Nucleares 7.º e 8.º anos	Matérias Alternativas 7.º e 8.º anos
Outras	<ul style="list-style-type: none">▪ Raquetas<ul style="list-style-type: none">▪ Badminton▪ Ténis de Mesa▪ Atividades de Combate<ul style="list-style-type: none">▪ Luta▪ Judo▪ Atividades de Exploração da Natureza<ul style="list-style-type: none">▪ Orientação▪ Natação	<ul style="list-style-type: none">▪ Raquetas<ul style="list-style-type: none">▪ Ténis▪ Padel▪ <i>Pickleball</i>▪ Atividades de Combate<ul style="list-style-type: none">▪ Karaté▪ Atividades de Exploração da Natureza<ul style="list-style-type: none">▪ Canoagem▪ Ciclismo▪ Golfe▪ Montanhismo/Escalada▪ Prancha à Vela▪ <i>Surfing</i>▪ Tiro com Arco▪ Vela▪ Campismo/Pioneirismo▪ Jogos Tradicionais Populares

Tabela 2 - Subdomínios e respetivas matérias nucleares e alternativas para o 9.º ano

Subdomínios	Matérias Nucleares 9.º ano	Matérias Alternativas 9.º ano
Jogos Desportivos Coletivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andebol ▪ Basquetebol ▪ Futebol ou Futsal ▪ Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corfebol ▪ Desportos de Disco <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Ultimate Frisbee</i> ▪ Hóquei em Campo ▪ <i>Kin-Ball</i> ▪ <i>Rugby T1</i> ▪ Softbol/Beisebol
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Solo ▪ Aparelhos ▪ Rítmica ▪ Acrobática 	
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atletismo 	
Atividades Rítmicas Expressivas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dança ▪ Danças Sociais ▪ Danças Tradicionais 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aeróbica
Patinagem	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patinagem ▪ Patinagem Artística ▪ Hóquei em Patins 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida de Patins ▪ <i>Skateboarding</i>
Raquetas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Badminton ▪ Ténis de Mesa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ténis ▪ Padel ▪ <i>Pickleball</i>

- 4.4. Usa o gesto técnico do balão como ação tática que lhe permita subir para a rede, posicionando-se corretamente na zona de ataque, criando assim mais dificuldades aos adversários e mais facilidade em fechar pontos.
- 4.5. Posicionado corretamente numa zona mais defensiva, de forma a conseguir controlar e passar para o contra-ataque, usa os ressaltos nos vidros em seu benefício.

PICKLEBALL - Nível Introdução

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) Zona de Não Vólei (kitchen) e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo de *Pickleball*:
 - 4.1. Executa o serviço dando início ao jogo.
 - 4.2. Mantém trocas de bola básicas, utilizando batimentos de direita e de esquerda.
 - 4.3. Cumpre regras fundamentais, como a regra dos dois ressaltos após serviço e as restrições na Zona de Não Vólei (*kitchen*), por forma a dar continuidade ao jogo.
 - 4.4. Demonstra esforço para manter a bola em jogo e coopera eficazmente com o colega em jogos de pares.

PICKLEBALL - Nível Elementar

(o aluno)

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) zona de não vólei (*kitchen*) e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo de *Pickleball*:
 - 4.1. Serve corretamente sem batimento ou com batimento no solo, colocando com frequência a bola no campo contrário na sua diagonal oposta (excluindo a *kitchen*), sem falta no respetivo movimento.
 - 4.2. Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima, colocando a bola em frente ou cruzada, de acordo com a posição do adversário, no sentido de dificultar a sua ação.
 - 4.3. Após o serviço, batimento da bola no campo do adversário e devolução deste, crie dificuldades no 3º golpe, posicionando-se corretamente para devolver a bola à direita ou à esquerda em *drop* ou em *drive*.
 - 4.4. Tenta a subida à rede (antes da *kitchen*), fazendo a transição entre a linha de fundo e a linha de *kitchen*, jogando depois em *dink* e esperando o possível levantamento de bola do adversário.

- 4.5. Na situação de resposta ao serviço, responder o mais comprido possível subindo à linha antes da *kitchen* para execução de vólei.

PICKLEBALL - Nível Avançado

(o aluno)

1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).
3. Adequa as suas ações ao objetivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimento e regras do jogo de singulares e de pares.
4. Em situação de jogo de singulares e/ou a pares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto ou *side out*, no caso de estar em posição de resposta ao serviço:
 - 4.1. Seleciona a melhor pega da raquete, de acordo com as características do seu jogo.
 - 4.2. Posiciona-se com correção e oportunidade, conforme o batimento que vai executar ou a ação do adversário, selecionado a pancada adequada ao momento.
 - 4.3. Inicia o jogo selecionando e executando corretamente o serviço, por forma a criar dificuldades ao adversário: serviço comprido e de preferência sem batimento.

- 4.4. Selecciona e realiza, oportuna e corretamente, com intencionalidade, as pancadas de defesa e de ataque, conforme a trajetória da bola e a posição do adversário:
 - 4.4.1. Mantém o *dink* na zona de *kitchen*, esperando pelo levantamento de bola do adversário.
 - 4.4.2. Em defesa atrás, consegue executar o *drop* que proporcione a transição para a *kitchen*, transformado uma situação de defesa em ataque.
 - 4.4.3. Execução de vôlei chapado, *punch* (vôlei de ataque) ou de bloqueio quando é atacado sobre o corpo. Vôlei *roll* em caso de resposta a bola abaixo da cintura, vinda do adversário e que o permita manter atrás.
 - 4.4.4. Remate (*overhead*) quando a bola vem alta acima da cabeça, designado por *smash* noutros desportos de raquete.
 - 4.4.5. *Drive*, de direita e esquerda. Pancada que permite a resposta ao serviço, colocação e transição no caso de ataque ao corpo/subida no campo.
 - 4.4.6. *Reset*: o jogador defende atrás ou a meio do campo, a bolas de ataque com resposta com ou sem batimento, devolvendo a bola e permitindo voltar a uma posição de controle sobre o ponto.
 - 4.4.7. Poderá executar outras pancadas de variação durante o jogo como *lob* e *erne*, em situações de proximidade da *kitchen*.
- 4.5. Varia o sistema de jogo, no ataque e na defesa (tática de jogo), e introduz mudanças de velocidade e de direção da execução dos batimentos, por forma a dificultar a ação do adversário.