

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

1º CICLO

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DESPORTO

CARGA HORÁRIA: 1H SEMANAL PARA CADA ANO

vitamina

ANO LETIVO: 2021/2022

Introdução

Este documento foi elaborado com o objetivo de fornecer algumas linhas orientadoras de trabalho e de planeamento aos professores que englobam o grupo de trabalho das AEC no âmbito do Desporto no Agrupamento de Escolas de Sampaio. Apoiado no “Currículo Nacional do Ensino Básico - competências essenciais” do Ministério da Educação e no “Programa Curricular - Expressão e Educação Físico - Motora 1º Ciclo do ensino básico” da Secretaria Regional de Educação e Direção Regional de Educação. A AEC de Desporto far-se-á tendo em consideração as orientações da DGS, implicando a necessidade de serem adotadas um conjunto de medidas preventivas, designadamente:

- a) Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas;
- b) Promover a lavagem e/ou desinfecção das mãos dos alunos e professores, à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto.
- c) Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico, diligenciando no sentido da adequação e adaptação das tarefas propostas em contexto de aula;
- d) Evitar a partilha de material (Recursos Materiais), sem que seja higienizado entre utilizações.

Competências Específicas e Objetivos Gerais da Disciplina

Segundo as competências específicas na área de Educação Física (Currículo Nacional do Ensino Básico - Competências Essenciais; Ministério da Educação) e os objetivos gerais (segundo Secretaria Regional de Educação), os alunos do 1º ciclo terão como finalidades na Atividade Desportiva:

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas da resistência geral, da velocidade de reação simples e complexa, de execução das ações motoras básicas e de deslocamento, flexibilidade, do controlo da postura, do equilíbrio dinâmico em situação de voo, de aceleração e de apoio instável e ou limitado, do controlo e orientação espacial, do ritmo e da agilidade.
- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividade, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.
- Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação pelo colega e professor.

1. Toca a Mexer (Perícias e Manipulações)

Objetivos Gerais

Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.

Objetivos Específicos

Em concurso individual:

- LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
- RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque em outra parte do corpo.
- RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.
- Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.
- DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direcção desejada.
- LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.
- LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).
- ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.
- PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
- PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
- Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.
- ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajectória pretendida.
- LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
- Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direcção determinada.
- Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
- SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
- LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.
- PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.
- DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.
- CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.

Em concurso a pares:

- PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. (Desinfectar as mãos/material antes e após o exercício)
- RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.

2. Pé e mão, que confusão (Deslocamentos e Equilíbrios/Jogos de Coordenação)

Objetivos Gerais

- Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.
- Realizar acções motoras básicas que permitam o desenvolvimento da coordenação motora geral e de habilidades como correr, saltar, chutar, lançar, subir e descer diversos aparelhos e superfícies de diferentes planos, assim como o desenvolvimento da coordenação

Objetos Específicos

Em percursos que integram várias habilidades:

- RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direcções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.
- ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direcções e nos dois sentidos.
- SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com recepção equilibrada no solo.
- SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos. (Desinfecção do material antes, durante e após o exercício)
- SALTAR de um plano superior com recepção equilibrada no colchão. (Desinfecção do material antes, durante e após o exercício)
- SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.
- SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão. (Desinfecção do material antes, durante e após o exercício)
- SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio. (Desinfecção das mãos/material antes e após o exercício)
- DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio, transpor obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.
- SUBIR E DESCER pela tracção dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal. (Desinfecção do material antes, durante e após o exercício)
- SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com recepção em pé e equilibrada.
- Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.
- ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com recepção em segurança. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com recepção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.
- SALTAR em altura para tocar num objecto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com recepção equilibrada. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)

3. Ginasticar

Objetivos Gerais

Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as acções com fluidez e harmonia de movimento.

Objetivos Específicos

1º/2º ano:

- PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela acção inversa. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.
- LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos. . (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionandose para ficar dentro do arco na recepção. . (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.
- SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com recepção equilibrada. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- Transferir habilidades que sejam possíveis de praticar sem a necessidade de material, como por exemplo, saltos à pés juntos no lugar de salto à corda, saltos ao pé coxinho, descer para posição de prancha com os cotovelos estendidos e sem nunca dobrar os joelhos e retomar à posição inicial, utilizar movimentos como extensões de braços, abdominais, agachamentos, a fundos, entre outros, adaptados ao nível dos alunos e em forma de brincadeira. De um modo geral explorar movimentos possíveis de fazer com o corpo e de forma lúdica. Outros exemplos: andar em quatro apoios, andar em posição de caranguejo, saltos de coelho ou de rã, rastejar, rebolar tipo "salsicha", andar em posição de crocodilo, imitar modo de locomoção de vários outros animais.
- POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mataborrão»; etc.).
- COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas»

3º/4º ano (para além dos objetivos do 1º/2º ano):

- Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)
- RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com

recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.

- Adaptar as mesmas ideias do 1º e 2º ano para uma realidade de alunos com uma capacidade física ligeiramente superior.
- SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com recepção equilibrada.

4. Correr, Saltar, Lançar

Objetivos Gerais

Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.

Objetivos Específicos

- Efectua uma corrida de velocidade (30 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
- Efectua uma corrida de estafetas de 4x30 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
- Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção.
- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio activo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projectando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos.
- Salta em altura com técnica de tesoura. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio.
- Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço flectido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção do lançamento). (Desinfeção do material/mãos antes, durante e após o exercício) Cada aluno com a sua bola.
- Lança de lado e sem balanço (bola tipo hóquei ou ténis), apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. (Desinfeção do material/mãos antes, durante e após o exercício) Cada aluno com a sua bola.

5. Jogos dos meus avós (Jogos tradicionais)

Objetivos Gerais

Promover o conhecimento dos diferentes tipos de jogos tradicionais, assim como a cooperação entre aluno, colegas e professor na realização dos mesmos, tendo em conta o respeito pelas regras, espaços e materiais utilizados na realização dos jogos.

Objetivos Específicos

Em situação de jogos cantados:

Canta e realiza o jogo compreendendo as regras, respeitando, colaborando e cooperando com os colegas.

Em situação de jogo de perseguição:

- Enquanto “predador”, persegue os colegas tendo em conta a área de jogo, tempo de jogo e as regras do mesmo, respeitando os limites do contacto físico.
- Enquanto “presa”, foge do perseguidor tendo em conta a área de jogo, tempo de jogo e as regras do mesmo, respeitando os limites do contacto físico.
- Enquanto “predador” ou “presa”, utiliza fintas e mudanças de direção que enganem os colegas e permitam que possa apanhar ou continuar em fuga.

Em situação de jogo com materiais:

- Colaborar e cooperar com os colegas de forma a concretizar o objetivo do jogo quando existe um objetivo comum, respeitando a vez de cada um, os materiais e espaços utilizados, assim como as regras dos jogos.

6. Saber Ganhar (Jogos pré desportivos e Jogos desportivos Coletivos)

Objetivos Gerais

Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

Objetivos Específicos

1º/2º ano

- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: posições de equilíbrio; deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; lançamentos de precisão e à distância; pontapés de precisão e à distância.
- Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.

3º/4º ano (para além dos objetivos específicos do 1º/2º ano)

Andebol:

Com a sua equipa em posse da bola:

- Desmarca-se, oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defensor (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.
- Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.
- Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.

Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando, de imediato, recuperar a sua posse:

- Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.
- Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.

Como guarda-redes:

- Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.

Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.

Basquetebol:

Em situação de jogo:

- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).
- Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).
- Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.
- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.
- Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).
- Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

Futebol:

Em situação de jogo com guarda redes:

- Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:
- Remata, se tem a baliza ao seu alcance.
- Passa a um companheiro desmarcado.
- Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.
- Desmarca-se após o passe e, para se libertar do defensor, cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.

- Na defesa, marca o adversário escolhido.

Como guarda-redes:

- Enquadra-se com a bola para impedir o golo;

Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola; b) remate; c) condução de bola; d) passe; e) desmarcação; f) marcação e, em situação de exercício; g) cabeceamento.

Voleibol:

Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:

- Joga com os companheiros utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.
- Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.
- Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

7. Em Circuito

Objetivos

- Realizar/Demonstrar as habilidades e capacidades físicas desenvolvidas nos outros módulos de forma harmoniosa, com correção e intenção, com vista à realização de percursos com objetivos específicos, utilizando materiais, diferentes planos e terrenos.
- Cooperação com os colegas, revelando o respeito pelos espaços, materiais e tarefas na realização das mesmas. (Desinfecção do material/mãos antes, durante e após o exercício)

Clube do Bem Estar

Objetivos

- Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.
- Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardio-respiratória, cardiovascular e musculo-articular.
- Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente: – o sistema musculo-articular na contração muscular; – os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos; – o sistema nervoso no controlo do movimento.
- Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal.
- Compreende as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.
- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afectividade e a qualidade do meio ambiente.
- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

