



INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

DEPARTAMENTO DISCIPLINAR DE EXPRESSÕES

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LETIVO 2017-2018

ANO: 12º

OBJECTIVOS / METAS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS/ ATIVIDADES	RECURSOS / MATERIAIS	TEMPO/ AVALIAÇÃO
<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">- Desenvolve da capacidade física resistência.-Corre um percurso cumprindo as principais componentes críticas da técnica de corrida de meio-fundo.-Corre um percurso de 80 metros acelerando rapidamente até à velocidade máxima, mantendo a velocidade máxima até passar a linha de chegada.-Salta em comprimento com técnica de voo na passada-Lança o Peso utilizando a técnica de duplo apoio.-Salta em altura com técnica de Fosbury Flop	<p>ATLETISMO</p> <p>7º M</p>	<p><u>Corrida de Resistência</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Corrida de meio-fundo com controlo do ritmo e da respiração;- Corrida continua e corrida intervalada; <p><u>Corrida de velocidade</u></p> <p>Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios sobre os apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente;</p> <p>Em corrida de estafetas, entrega o testemunho sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando as respetivas técnicas e recebe-o em aceleração sem controlo visual;</p> <p><u>Salto em comprimento</u></p> <p>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada (sem redução nítida de velocidade).Elevação enérgica da coxa da perna livre na impulsão, mantendo em</p>	<p>Material didático da disciplina.</p> <p>Pista de atletismo</p>	<p>8H</p>



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

		<p>elevação durante o voo e queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p><u>Lançamento do peso/Bola</u> Lança o peso de 3kg/4kg de um círculo de lançamentos com pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza com os apoios rasantes ao solo, roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos corporais.</p> <p><u>Salto em altura</u> Salta em altura com a técnica Fosbury Flop, aumentando a velocidade de corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Faz impulsão com elevação ativa dos ombros e braços, “puxa” energeticamente as coxas com extensão das pernas(corpo em L) na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente</p>		
<p>Num percurso de 5 piscinas, o aluno executa corretamente:</p> <p>O Salto de cabeça a partir da posição de pé; As técnicas de Crol(2), Bruços(2) e costas(1) e as respetivas viragens num tempo máximo de 1.40 Min.</p>	<p>NATAÇÃO III</p> <p>7º M</p>	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício:</p> <p>- Coordena e combina a inspiração/expiração, em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços; - Coordena os modos de respiração das técnicas de crol e costas, com os movimentos propulsivos; - Desloca-se nas técnicas de crol, costas e bruços, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas;</p>	<p>Material didático da disciplina</p> <p>Piscina</p>	<p>8H</p>



INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

		<ul style="list-style-type: none">- Salta de cabeça a partir da posição de pé (com ou sem ajuda) fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão;- Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pé e joelho, frontal e lateral, etc), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado.		
<p>O aluno realiza corretamente em situação de jogo de ténis (1X1):</p> <ul style="list-style-type: none">O Serviço por cima, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço;O batimento do lado direito ou esquerdo;O <i>smash</i>. <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras;</p>	<p>TENIS 7º M</p>	<p>Em situação de jogo de ténis (1X1):</p> <ul style="list-style-type: none">- Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.- 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 (pequeno efeito da bola para a frente), colocando a bola ao longo da linha ou “cruzada”, de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua ação.- Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (“volei”), avançando ao encontro desta e “batendo-a” à frente da linha dos ombros.- Na devolução de bolas com trajetórias altas, bate a bola acima do plano da	<p>Material didático da disciplina.</p> <p>Campo de ténis</p>	<p>8H</p>



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

		<p>cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão (smash), após enquadramento lateral (em relação à rede).</p> <p>- Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.</p>		
	BASQUE TEBOL 8º M		<p>Material didático da disciplina</p> <p>Polidesportivo</p>	14H
<p>Os alunos, a par, combinam numa coreografia (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>- Prancha facial, com o base deitado;</p>	GINASTICA ACROBÁTICA 8º M	<p>- O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão;</p> <p>- o base sentado, com as pernas afastadas</p>	<p>Material didático da disciplina</p> <p>Ginásio</p>	10H



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

- Pino com o base sentado;
- volante em pé na coxa do base;
- Cambalhota á frente a dois;
- Equilíbrio de pé nos ombros do base.

Em situação de **exercício em trios**, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

- **Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição** e os membros superiores em elevação, com um dos base a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo no gémeos,
- **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o **volante** nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.
- **Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés**, sustentam o **volante em pino sobre as suas coxas**.
- **Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial**. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo fazendo receção equilibrada nos braços dos bases.

e estendidas, **segura pelas ancas o volante que executa um pino**, com o apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

- **o base com um joelho no chão** e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), **suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa** e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

- **Cambalhota à frente a dois (tank)**, iniciando o movimento o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.

- **Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante** faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e **realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base**, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

Em situação de **exercício em trios**, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

- **Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição** e os membros superiores em elevação, com um dos base a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo no gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.

- **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o **volante** nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.

- **Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés**, sustentam o **volante em pino sobre as suas coxas**, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

- Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.

**INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO****SERVIÇO ESCOLAR**

O aluno encontra-se no nível positivo nos seguintes testes de admissão às Academias: - Teste de Cooper (12Min.); - Elevações de braços; - Abdominais; - Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros e extensão do tronco); - Transposição do muro - Transposição da vala - Corrida de Velocidade (80 m).	PREPARAÇÃO FÍSICA TESTES DE ADMISSÃO ACADEMIAS MILITARES 7º, 8º M	O aluno realiza: Circuitos de preparação física para desenvolver as capacidades físicas de Resistência, Velocidade, Força e Flexibilidade.	Material didático da disciplina Polidesportivo	6H (por modulo)
O aluno tem classificação superior a 50% nos testes escritos e/ou nos trabalhos solicitados, sobre a matéria.	Área dos Conhecimentos	Lecionação da matéria oralmente, demonstração de exemplos através de bases de dados, livros etc.	Material didático	2H (por modulo)

IPE, em Lisboa, 11 de setembro 2017

O delegado de grupo disciplinar
(Pedro Tomás)

O Coordenador do departamento
(Pedro Fernandes)

**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO****SERVIÇO ESCOLAR****DEPARTAMENTO CURRICULAR EXPRESSÕES****PLANO CURRICULAR DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º A****Ano Letivo 2017- 2018**

TEMAS/ CONTEÚDOS	Aulas Previstas (*)
ATLETISMO II: Nível Elementar: NATAÇÃO: Nível Elementar TENIS II: Nível Elementar	7º MÓDULO Nº de Horas: 24 Nº de Trabalhos: 1
BASQUETEBOL: Nível Introdutório GINASTICA ACROBÁTICA: Nível Introdutório	8º MÓDULO Nº de Horas: 24 Nº de Trabalhos: 1
APTIDÃO FÍSICA: Avaliação da aptidão física Conhecimentos: Atividades Físicas / Contextos e Saúde III	7º e 8º MÓDULO
(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: eventos do IPE, visitas de estudo, etc.	Nº Horas: 48



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Competências	
Capacidades/ Conhecimentos (Saber e Saber fazer)	Atitudes e Valores (Saber ser e Saber estar)
90%	10%
Atividades Físicas – 60% Aptidão Física – 20% Conhecimentos – 10%	Comportamento e atitudes – 10%

IPE, setembro 2017

O Delegado de Grupo de Educação Física

**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO****SERVIÇO ESCOLAR****DEPARTAMENTO CURRICULAR EXPRESSÕES****PLANO CURRICULAR DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º B****Ano Letivo 2017- 2018**

TEMAS/ CONTEÚDOS	Aulas Previstas (*)
ATLETISMO II: Nível Elementar: NATAÇÃO: Nível Elementar TENIS II: Nível Elementar	7º MÓDULO Nº de Horas: 24 Nº de Trabalhos: 1
BASQUETEBOL: Nível Introdutório GINASTICA ACROBÁTICA: Nível Introdutório	8º MÓDULO Nº de Horas: 24 Nº de Trabalhos: 1
APTIDÃO FÍSICA: Avaliação da aptidão física Conhecimentos: Atividades Físicas / Contextos e Saúde III	7º e 8º MÓDULO
(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: eventos do IPE, visitas de estudo, etc.	Nº Horas: 48



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Competências	
Capacidades/ Conhecimentos (Saber e Saber fazer)	Atitudes e Valores (Saber ser e Saber estar)
90%	10%
Atividades Físicas – 60% Aptidão Física – 20% Conhecimentos – 10%	Comportamento e atitudes – 10%

IPE, setembro 2017

O Delegado de Grupo de Educação Física

**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO****SERVIÇO ESCOLAR****DEPARTAMENTO CURRICULAR EXPRESSÕES****PLANO CURRICULAR DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º B****Ano Letivo 2017- 2018**

TEMAS/ CONTEÚDOS	Aulas Previstas (*)
ATLETISMO II: Nível Elementar: NATAÇÃO: Nível Elementar TENIS II: Nível Elementar	7º MÓDULO Nº de Horas: 24 Nº de Trabalhos: 1
BASQUETEBOL: Nível Introdutório GINASTICA ACROBÁTICA: Nível Introdutório	8º MÓDULO Nº de Horas: 24 Nº de Trabalhos: 1
APTIDÃO FÍSICA: Avaliação da aptidão física Conhecimentos: Atividades Físicas / Contextos e Saúde III	7º e 8º MÓDULO
(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: eventos do IPE, visitas de estudo, etc.	Nº Horas: 48



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Competências	
Capacidades/ Conhecimentos (Saber e Saber fazer)	Atitudes e Valores (Saber ser e Saber estar)
90%	10%
Atividades Físicas – 60% Aptidão Física – 20% Conhecimentos – 10%	Comportamento e atitudes – 10%

IPE, setembro 2017

O Delegado de Grupo de Educação Física