



DEPARTAMENTO DISCIPLINAR DE EXPRESSÕES

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LETIVO 2017-2018 / 1º Período

ANO: 5º

OBJECTIVOS / METAS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS/ ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAIS	TEMPO/ AVALIAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- O aluno tem classificação superior a 50% nos testes escritos e/ou nos trabalhos solicitados, sobre a matéria:- Capacidades físicas;- Vantagens do exercício físico e Frequência cardíaca.- Principais regras das diferentes modalidades.	<ul style="list-style-type: none">- Regras do jogo- Capacidades Físicas- Estilos de vida saudável	Teste escrito	Teste	1 Hora Teste escrito
Zona Saudável	FITescola <ul style="list-style-type: none">- Flexões de braços;- Abdominais;- Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros);- Salto Horizontal- Salto Vertical	Realização do FITescola: <ul style="list-style-type: none">- Vai-Vem;- Flexões de braços;- Abdominais;- Senta e alcança;- Flexibilidade de ombros;- Salto Horizontal- Salto Vertical	Ginásio Aparelhagem CD Caixa “Senta e Alcança” Régua Colchões Tabela (rapazes/raparigas)	1 Hora

<p>Corrida de 1000m em 10 Minutos</p> <p>Corrida de Velocidade 40m em 9 Seg</p>	<p>ATLETISMO</p> <p><u>Corrida de Resistência</u></p> <p><u>Corrida de Velocidade(40 metros)</u></p>	<p>-Corrida e meio-fundo com controlo do ritmo e da respiração;</p> <p>- Corrida contínua e corrida intervalada.</p>	<p>Campo exterior</p>	<p>5 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p>
<p>Realizar no jogo e em exercícios critério as ações: Técnica e Tática: Passe; Recepção; Remate; Condução de bola; Penetração; Desmarcação; Aclara o espaço.</p> <p>Regras de base: Linhas; início e reinício de jogo; golo; violações por dribles e passos; violações da área de baliza; infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p>	<p>ANDEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> passe-recepção em corrida, <input type="checkbox"/> recepção-remate em salto, <input type="checkbox"/> drible-remate em salto, <input type="checkbox"/> acompanhamento do jogador com e sem bola, <input type="checkbox"/> intercepção. <p>- Desmarcação - Pega de bola - Finalização em remate em salto. - Atitude defensiva. - Guarda-redes.</p>	<p>- Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações a), b), c), d) e e).</p> <p>- Desmarca-se oferecendo linha de passa, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>- Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>- Finaliza em remate em salto, se recebe a bola junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>- Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando recuperar a sua posse.</p> <p>- Como guarda-redes, enquadra com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p>	<p>Campo Exterior Bolas de Andebol Pinos Coletes</p>	<p>6 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p>
<p>Realizar 1 piscina em cada um dos estilos crol e costas</p>	<p>NATAÇÃO</p> <p>Nível Introdução</p> <p>- Coordenar inspiração/ expiração.</p>	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou jogo utilizando objetos flutuantes e submersos:</p> <p>Inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias</p> <p>Com os olhos abertos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples a vários níveis</p>	<p>Piscina</p>	<p>10 Horas</p>

<p>em menos de 1 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flutuar em equilíbrio. - Posições de flutuação, - Deslocação à superfície, - Salto para a piscina. <p>Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenação da respiração das técnicas crol e costas. - Deslocar-se na técnica de crol e costas. - Salto de cabeça da posição de pé. 	<p>de profundidade</p> <p>Coordenar ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração.</p> <p>Partindo de posições e apoios variados, mergulhando para apanhar objetos no fundo e voltar à superfície.</p> <p>Salto de cabeça, fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão</p>	<p>Pranchas Objetos flutuantes e submersos</p>	<p>Grelhas de Avaliação</p>
<p>Realiza um percurso em patins, com equilíbrio e fluidez de movimentos, combinando habilidades selecionadas.</p> <p>Utilizando as habilidades referidas pratica com os companheiros jogos de perseguição e de estafetas.</p>	<p>PATINAGEM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, - Patina para a frente em apoio/impulso alternado -Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, alternadamente. - Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda - Desliza para a frente e para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos - "Oitos"). - Curva com cruzamento de pernas - - Curva com os pés paralelos. - Trava de lado - Trava em T. - Trava em deslizamento para 	<p>Exercícios</p> <p>Circuitos</p>	<p>Patins Pinos Arcos</p>	<p>8 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p>

	<p>trás, apoiando o travão no solo</p> <ul style="list-style-type: none"> - "águia" - Pião a dois pés - Salto a pés juntos 			
<p>Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo a às regras do jogo).</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Nos jogos coletivos com bola, age em conformidade com a situação</p>	<p>Jogo Bola ao Capitão</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passé - Receção da bola com as duas mãos, - Enquadramento - Desmarcação - Drible - Marcação <p>Jogo do Mata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passé - Remate - Fintas de passe/remate - Linhas de passe - Intercetar passe ou esquivar-seda bola. <p>Jogo de Futebol Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionamento de forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva. - Criar com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1 ou 3x2), - Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, fintas. - Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária. - Marcação individual 	<p>Jogo Bola ao Capitão</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe, a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. - Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto. - Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir "linha de Passé", para rematar ou passar. - Marca adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse de bola. <p>Jogo do Mata</p> <ul style="list-style-type: none"> - De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações. - Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário. - Quando a sua equipa não está de posse de bola, de acordo com a situação do jogo, procura interceptar passe ou esquivar-seda bola. <p>Jogo de Futebol Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em situação de atacante, posiciona-se de forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva. - Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1 ou 3x2), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro. - Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, fintas. 	<p>Bolas</p> <p>Arcos</p> <p>Balizas</p> <p>Pinos</p> <p>Coletes</p> <p>Campos</p> <p>Exteriores</p>	<p>9 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Procurar finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária. - Em situação de defesa, ocupa uma posição no campo que contribua para o equilíbrio defensivo da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica: - Marcam individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral. 		TOTAL 40 AULAS
--	--	---	--	---------------------------

ANO LETIVO 2017-2018 / 2º Período

OBJECTIVOS / METAS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS/ ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAIS	TEMPO/ AVALIAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> - O aluno tem classificação superior a 50% nos testes escritos e/ou nos trabalhos solicitados, sobre a matéria: - Capacidades físicas; - Vantagens do exercício físico e Frequência cardíaca. - Principais regras das diferentes modalidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regras do jogo - Capacidades Físicas - Estilos de vida saudável 	Teste escrito	Teste	1 Hora Teste escrito
Zona Saudável	FITescola <ul style="list-style-type: none"> - Flexões de braços; 	Realização do FITescola : <ul style="list-style-type: none"> - Vai-Vem; - Flexões de braços; 	Ginásio Aparelhagem	1 Hora

	<ul style="list-style-type: none"> - Abdominais; - Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros); - Salto Horizontal - Salto Vertical 	<ul style="list-style-type: none"> - Abdominais; - Senta e alcança; - Flexibilidade de ombros; - Salto Horizontal - Salto Vertical 	<p>CD Caixa "Senta e Alcança" Régua Colchões Tabela (rapazes/rapa rigas)</p>	
<p>Saltar no mínimo 1.15 metros em comprimento realizando uma passada em trajetória aérea.</p> <p>Lançar o Peso no mínimo 2,5 metros, utilizando apenas as ações de extensão da perna de trás, rotação do tronco e extensão do braço.</p> <p>Passar a altura de 0,60 m com a técnica de tesoura.</p>	<p><u>Salto em comprimento</u> Salto em comprimento com a técnica de voo na passada</p> <p><u>Lançamento do peso</u> Lança a bola</p> <p><u>Salto em altura</u> Salta em altura com Técnica de "tesoura", com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com perna sem extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p>	<p>- Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço e impulsão numa zona de chamada. Elevação enérgica da coxa da perna livre na impulsão, mantendo em elevação durante o voo e queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p>Lança a boladando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).</p> <p>Salta em altura com Técnica de "tesoura", com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com perna sem extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p>	<p>Caixa de areia Fita métrica Pesos Colchões Postes Elástico</p>	<p>5 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p>
<p>Realizar 1 piscina em cada um dos estilos crol e costas</p>	<p>NATAÇÃO</p> <p>Nível Introdução</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenar inspiração/ expiração, - Flutuar em equilíbrio, 	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou jogo utilizando objetos flutuantes e submersos:</p> <p>Inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias</p>	<p>Piscina Pranchas Objetos flutuantes e</p>	<p>7 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p>

<p>em menos de 1 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posições de flutuação, - Deslocação à superfície, - Salto para a piscina, <p>Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenação da respiração das técnicas crol e costas. - Deslocar-se na técnica de crol e costas. - Salto de cabeça da posição de pé. 	<p>Com os olhos abertos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples a vários níveis de profundidade</p> <p>Coordenar ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração.</p> <p>Partindo de posições e apoios variados, mergulhando para apanhar objetos no fundo e voltar à superfície.</p> <p>Salto de cabeça, fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão</p>	<p>submersos</p>	
<p>Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem 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.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola</p>	<p>BASQUETEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Receção da bola com as duas mãos - Enquadramento - Lançamento na passada ou parado de curta distância - Drible progressão e proteção - Passes: peito; picado e de ombro - Desmarcação - Defesa individual - Ressalto - Paragens - Rotações - Mudança de direção e de mão pela frente. 	<p>Em situação de jogo 3x3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 de 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 ao cesto, para lançamento ou passe a um jogador. - Passa, com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. - Desmarca-se, 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 		<p>8 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p>

<p>fora. d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério as ações: 1) recepção b) passo(de peito e picado) 3) paragens e rotações sobre um apoio 4) lançamento na passada e parado 5) drible de progressão, e 6) mudança de direção e de mão pela frente.</p>		<p>defensiv marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola 		
<p>Realiza com correção os seguintes elementos: cambalhota à frente e retaguarda, pino de cabeça, roda, avião e ponte</p>	<p>GINÁSTICA NO SOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente com as pernas unidas ou afastadas. - Cambalhota à frente após salto - Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas ou afastadas. - Pino de cabeça - Roda, - Avião - Posição de flexibilidade: ponte. - Saltos, voltas e afundos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente, terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas. - Cambalhota à frente após salto e chamada a pés juntos, terminando na direção do ponto de partida, em equilíbrio. - Cambalhota à frente retaguarda, com as pernas unidas ou afastadas. - Pino de cabeça com alinhamento dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio - Roda, com o ritmo de apoios correto e marcada extensão dos segmentos corporais, - Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. - Posição de flexibilidade, com acentuada amplitude - Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação contribuindo para a harmonia da sequência. 	<p>Colchões</p>	<p>4 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p>

<p>Realiza com correção os seguintes saltos no mini trampolim: Extensão, Engrupado, Encarpado, Meia Pirueta e Pirueta.</p>	<p>GINÁSTICA DE APARELHOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo no boque - Salto entre mãos no boque/plinto - Cambalhota à frente no plinto <p>No Mini-trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão - Salto engrupado - Meia Pirueta vertical. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo no boque, com os membros inferiores - Salto entre mãos, no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. - Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os ombros inferiores estendidos durante o enrolamento. <p>No Mini-trampolim com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. - Meia Pirueta vertical quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto 		<p>4 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p> <p>TOTAL 30 AULAS</p>
--	--	--	--	--

ANO LETIVO 2017-2018 / 3º Período

OBJECTIVOS / METAS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS/ ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAIS	TEMPO/ AVALIAÇÃO
--------------------	-----------	--------------------------	------------------------	---------------------

<p>- O aluno tem classificação superior a 50% nos testes escritos e/ou nos trabalhos solicitados, sobre a matéria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas; - Vantagens do exercício físico e Frequência cardíaca. - Principais regras das diferentes modalidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regras do jogo - Capacidades Físicas - Estilos de vida saudável 	<p>Teste escrito/Trabalhos</p>	<p>Teste/ Trabalho</p>	<p>1 Hora Teste/ Trabalho</p>
<p style="text-align: center;">Zona Saudável</p>	<p>FITescola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexões de braços; - Abdominais; - Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros); - Salto Horizontal - Salto Vertical 	<p>Realização do FITescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vai-Vem; - Flexões de braços; - Abdominais; - Senta e alcança; - Flexibilidade de ombros; - Salto Horizontal - Salto Vertical 	<p>Ginásio Aparelhagem CD Caixa "Senta e Alcança" Régua Colchões Tabela (rapazes/rapa rigas)</p>	<p>1 Hora</p>
<p>Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção", e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: "Dois toques", "Transporte", "Violação da linha divisória", "Rotação ao serviço", "Número de toques consecutivos por equipa" e "Toque na rede".</p> <p>Em situação de exercício, em grupos de 4, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe" e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente,</p>	<p>VOLEIBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo - Receção de bola com "mãos por cima" ou em manchete - Passe - Manchete 	<p>Em situação de exercício, com rede aproximadamente a 2 metros de altura: - Serve por baixo, a um a 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.</p> <p>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.</p> <p>Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00 m de altura) jogam os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), paramanter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>	<p>Campo de Voleibol Bolas de voleibol Pinos</p>	<p>8 Horas Grelhas de Avaliação</p>

colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.				
<p>Coopera 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.</p> <p>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.</p> <p>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) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p>	<p>FUTEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recepção da bola, - Remate, - Passe, - Condução de bola, - Drible, - Finta. 	<p>Em situação de jogo 7X7:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: <p>Remata, se tem a baliza ao seu alcance. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. - Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. - Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <p>-Realiza com oportunidade no jogo e em exercícios critério, as ações: 1) recepção de bola, 2) remate, 3) remate de cabeça, 4) condução de bola, 5) drible, 6) finta, 7) passe, 8) desmarcação e 9) marcação.</p>	<p>Campo exterior Bolas de Futebol Coletes Pinos</p>	<p>7 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p>
<p>Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as opções que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos colegas e tratando com cordialidade e respeito os parceiros e adversários.</p>	<p>BADMINTON</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base - Deslocamento - Pega da raqueta (direita e esquerda). 	<p>Coopera com o companheiro batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantém a posição base, com joelhos ligeiramente fletidos e com uma perna avançada, regressando à posição inicial após cada batimento; - Desloca-se com oportunidade para conseguir o posicionamento correto dos apoios e atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de 	<p>Raquetes de Badminton Volantes Ginásio Redes</p>	<p>6 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p>

<p>Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo singulares; identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimentos: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço cumprido</p>	<p>- Tipos de batimentos: - Clear - Lob</p>	<p>movimento, antecipando a queda do volante; - Diferencia os tipos de pega da raqueta (direita e esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante; - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente os seguintes tipos de batimentos: - Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o mesmo num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. - Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o mesmo num movimento contínuo avançando a perna do lado da raqueta.</p>		
<p>Realizar uma piscina em cada um dos estilos crol e costas em menos de 1 minuto.</p>	<p>NATAÇÃO</p> <p>Nível Introdução</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenar inspiração/expiração, - Flutuar em equilíbrio - Posições de flutuação, - Deslocação à superfície, - Salto para a piscina, <p>Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenação da respiração das técnicas crol e costas. - Deslocar-se na técnica de crol e 	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou jogo utilizando objetos flutuantes e submersos:</p> <p>Inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias</p> <p>Com os olhos abertos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples a vários níveis de profundidade</p> <p>Coordenar ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração.</p> <p>Partindo de posições e apoios variados, mergulhando para apanhar objetos no fundo e voltar à superfície. Salto de cabeça, fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão</p>	<p>Piscina Pranchas Objetos flutuantes e submersos</p>	<p>5 Horas</p> <p>Grelhas de Avaliação</p> <p>TOTAL 28 Aulas</p>

	costas. - Salto de cabeça da posição de pé,			
--	---	--	--	--

IPE, em Lisboa, 4 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 – 5º A****Ano Letivo 2017- 2018**

TEMAS/ CONTEÚDOS	Aulas Previstas (*)
ATLETISMO Parte do Nível Introdução Corrida de Resistência Corrida de Velocidade (40 metros)	
ANDEBOL Parte do Nível Introdução	1º PERÍODO
NATAÇÃO Nível Introdução	Nº de Aulas 40
PATINAGEM Parte do Nível Elementar	
JOGOS Nível Avançado Jogo Bola ao Capitão Jogo do Mata Jogo de Futebol Humano	Nº de TESTES 1
ATLETISMO Parte do Nível Introdução Salto em comprimento Lançamento do peso Salto em altura com Técnica de "tesoura"	
NATAÇÃO Nível Introdução	2º PERÍODO
BASQUETEBOL Nível Introdução	Nº de AULAS 30
GINÁSTICA NO SOLO Nível Elementar	Nº TESTES 1
GINÁSTICA DE APARELHOS Nível Introdução Boque Mini-trampolim	
VOLEIBOL Nível Elementar	3º PERÍODO
FUTEBOL Nível Elementar	Nº de Aulas



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

BADMINTON Nível Introdução	28 Nº de TESTES/TRABALHOS
NATAÇÃO Nível Introdução Nível Elementar	1
Testes do FitEscola	Todo o ano letivo
Área dos conhecimentos:	Todo o ano letivo
(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: eventos do IPE, visitas de estudo, etc.	Nº total de aulas: 97

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 – 5º B****Ano Letivo 2017- 2018**

TEMAS/ CONTEÚDOS	Aulas Previstas (*)
ATLETISMO Parte do Nível Introdução Corrida de Resistência Corrida de Velocidade (40 metros) ANDEBOL Parte do Nível Introdução NATAÇÃO Nível Introdução PATINAGEM Parte do Nível Elementar JOGOS Nível Avançado Jogo Bola ao Capitão Jogo do Mata Jogo de Futebol Humano	1º PERÍODO Nº de Aulas 41 Nº de TESTES 1
ATLETISMO Parte do Nível Introdução Salto em comprimento Lançamento do peso Salto em altura com Técnica de "tesoura" NATAÇÃO Nível Introdução BASQUETEBOL Nível Introdução GINÁSTICA NO SOLO Nível Elementar GINÁSTICA DE APARELHOS Nível Introdução Boque Mini-trampolim	2º PERÍODO Nº de AULAS 28 Nº TESTES 1
VOLEIBOL Nível Elementar FUTEBOL Nível Elementar	3º PERÍODO Nº de Aulas 28



INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

BADMINTON Nível Introdução	Nº de TESTES/ TRABALHO
NATAÇÃO Nível Introdução Nível Elementar	1
Testes do FitEscola	Todo o ano letivo
Área dos conhecimentos:	Todo o ano letivo
(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: eventos do IPE, visitas de estudo, etc.	Nº total de aulas: 97

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

Pedro Tomás

O Coordenador do Departamento Curricular

Pedro Fernandes
