



DEPARTAMENTO DISCIPLINAR DE EXPRESSÕES

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LETIVO 2017-2018 / 1º Período

ANO: 6º

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

<p>C. Resistência (sem parar) – 12 min.</p> <p>C. de Velocidade 40m, em 8 Seg.</p> <p>Corrida de Estafetas (4X50)</p>	<p><b>ATLETISMO</b></p> <p><b><u>Corrida de Resistência</u></b></p> <p><b><u>Corrida de Velocidade(40 metros)</u></b></p> <p><b><u>Corrida de Estafetas(4 X 50 metros)</u></b></p>	<p>-Corrida e meio-fundo com controlo do ritmo e da respiração;</p> <p>- Corrida contínua e corrida intervalada.</p> <p>- Com partida de pé. acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.</p> <p>- Recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p>	<p>Campo exterior</p> <p>Pinos</p> <p>Testemunhos</p> <p>Coletes</p>	<p><b>7 Horas</b></p> <p>Grelhas de Avaliação</p>
<p>Realizar no jogo e em exercícios critério as ações:</p> <p>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><b>ANDEBOL</b></p> <p><input type="checkbox"/> passe-recepção</p> <p><input type="checkbox"/> corrida,</p> <p><input type="checkbox"/> recepção-remate</p> <p><input type="checkbox"/> salto,</p> <p><input type="checkbox"/> drible-remate em salto,</p> <p><input type="checkbox"/> acompanhamento jogador com e sem bola,</p> <p><input type="checkbox"/> intercepção.</p> <p>- Desmarcação</p> <p>- Pega de bola</p> <p>- Finalização em remate em salto.</p> <p>- Atitude defensiva.</p> <p>- 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>- <b>Desmarca-se</b> 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 <b>pega de bola</b>, opta por passe, armando o braço, a jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>- <b>Finaliza em remate em salto</b>, se recebe a bola junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>- Logo que a sua equipa perde a posse da bola <b>assume atitude defensiva</b>, procurando <b>recuperar</b> 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</p> <p>Bolas de Andebol</p> <p>Pinos</p> <p>Coletes</p>	<p><b>10 Horas</b></p> <p>Grelhas de Avaliação</p>
	<p><b>NATAÇÃO</b></p> <p><b>Nível Introdução</b></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>Piscina</p>	<p><b>12 Horas</b></p>

<p>Realizar 1 piscina em cada um dos estilos crol e costas em menos de 1 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenar inspiração/expiração,</li> <li>- Flutuar em equilíbrio</li> <li>- Posições de flutuação,</li> <li>- Deslocação à superfície,</li> <li>- Salto para a piscina,</li> </ul> <p><b>Nível Elementar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenação da respiração das técnicas crol e costas.</li> <li>- Deslocar-se na técnica de crol e costas.</li> <li>-Salto de cabeça da posição de pé.</li> </ul>	<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>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><b>PATINAGEM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrancar para a frente, para a esquerda e para a direita,</li> <li>- Patinar para a frente em apoio/impulso alternado</li> <li>-Deslizar para a frente e para trás sobre um e outro patim, alternadamente.</li> <li>- Deslizar para trás cruzando uma das pernas à retaguarda</li> <li>- Deslizar para a frente e para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arranca apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco, para patinar na sequência do arranque.</li> <li>- Patina para a frente em apoio/impulso alternado de um e outro patim, coordenando a pressão sobre o apoio e a inclinação do tronco, para deslizar e mudar de direção.</li> <li>-Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, alternadamente, fletindo a perna livre (com o apoio à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio ("Quatro").</li> </ul> <p>Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda, realizando o apoio (da perna que cruza) atrás e por dentro do outro apoio.</p>	<p>Patins Pinos Arcos</p>	<p><b>6 Horas</b></p> <p>Grelhas de Avaliação</p>

	<p>calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos - "Oitos").</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Curva com cruzamento de pernas - - Curva com os pés paralelos.</li> <li>- Trava de lado</li> <li>- Trava em T.</li> <li>- Trava em deslizamento para trás, apoiando o travão no solo</li> <li>- "águia"</li> <li>- Pião a dois pés</li> <li>- Salto a pés juntos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desliza para a frente e para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos - "Oitos").</li> <li>Curva com cruzamento de pernas cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e por dentro do apoio anterior.</li> <li>- Curva com os pés paralelos, à direita e à esquerda, com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado onde vai virar.</li> <li>- Trava de lado, à esquerda e à direita, com os patins paralelos, levando o patim de fora a descrever uma curva mais ampla, colocando o peso do corpo no patim de dentro e precionando o patim de fora contra o solo, até à imobilização total.</li> <li>- Trava em T após deslizar para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslizamento.</li> <li>- Trava em deslizamento para trás, apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.</li> <li>- Desliza simultaneamente sobre os dois patins com os calcanhares virados um para o outro e as pontas dos pés para fora ("águia")</li> <li>- Pião a dois pés</li> <li>- Slalun entre obstáculos em equilíbrio e segurança coordenando a ação do tronco e membros inferiores.</li> <li>- Saltos a pés juntos, após deslocamento para a frente, sobre obstáculos marcas no solo, com impulsão simultânea dos dois pés e receção com amortecimento, continuando a deslizar.</li> </ul>		
--	---	--	--	--

<p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras fundamentais do jogo: a) limites, marcações e espaços de campo, b) equipamento específico, c) início e fim de jogo, entradas e turnos de batimento, d) bola em jogo e bola morta, e) zona de batimento, f) contagem lançador-batedor (bolas e strikes) g) corrida de bases, h) lançador, catcher, defesas do quadro e defesas exteriores, i) eliminação do batedor e do corredor, j) arbitragem, l) infracções à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: 1) batimento e 2) corrida de bases, no ataque, 3) lançamento, 4) receção e, 5) passe na defesa.</p>	<p><b>SOFTEBOL (Alternativa)</b></p> <p>Como atacante:  - Movimento de "swing" para bater a bola.  - Largar o taco de forma controlada, após batimento  - Regras do Jogo.</p> <p>Como defesa,  ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>- Situação de lançador.  - Situação de defesa.</p>	<p>-Em situação de jogo sem roubo de bases:  Como atacante:  - Coloca-se devidamente na caixa do batedor, com pega correta do taco, e executa um movimento de "swing" utilizando a torção do tronco como auxiliar do movimento dos membros superiores para bater a bola.  - Larga o taco de forma controlada, após batimento válido, arrancando à velocidade máxima, em corrida retilínea na direção da 1ª base, pisando-a com um dos apoios.  - Aproveita cada batimento válido dos companheiros para, à velocidade máxima, avançar e conquistar a base seguinte e, mediante a situação de jogo, progredir ao longo das bases até anotar uma corrida.</p> <p>Como defesa, <b>coopera</b> com a sua equipa na <b>ocupação equilibrada do espaço de jogo</b>, na <b>posição de campo</b> que lhe está destinada:</p> <p>- Na situação de lançador, lança a bola na direção da zona de batimento, com um movimento de molinete do braço lançador ("windmill") ou com um movimento tipo tiro de funda ("slingshot"), utilizando o avanço simultâneo da perna contrária como auxiliar do movimento. Após o lançamento adota uma posição defensiva.</p> <p>- Na situação de defesa, desloca-se no sentido de uma bola batida para a sua área de responsabilidade, procurando apanhá-la em equilíbrio.</p> <p>- Após receção de bola arma rapidamente o membro superior, com pega correta da bola e apoios em oposição, e assiste (passa) o companheiro em cuja base pode ser efetivada uma eliminação.</p>	<p>Bola  Bastão  Arcos  Pinos</p>	<p><b>3 Horas</b></p> <p><b>TOTAL  40 AULAS</b></p>
--	--	---	---	---

**ANO LETIVO 2017-2018 / 2º Período**

OBJECTIVOS / METAS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS/ ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAIS	TEMPO/ AVALIAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno tem classificação superior a 50% nos testes escritos e/ou nos trabalhos solicitados, sobre a matéria:</li> <li>- Capacidades físicas;</li> <li>- Vantagens do exercício físico e Frequência cardíaca.</li> <li>- Principais regras das diferentes modalidades.</li> <li>- O corpo humano-Movimento - divisão exterior; Sistema locomotor; Sistema circulatório;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras do jogadas diferentes modalidades.</li> <li>- Capacidades Físicas</li> <li>- Estilos de vida saudável</li> <li>- Conteúdos de cada modalidade.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Teste escrito</p>	<p style="text-align: center;">Teste</p>	<p style="text-align: center;"><b>1 Hora</b> Teste escrito</p>
<p style="text-align: center;"><b>Zona Saudável</b></p>	<p><b>FITescola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexões de braços;</li> <li>- Abdominais;</li> <li>- Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros);</li> <li>- Salto Horizontal</li> <li>- Salto Vertical</li> </ul>	<p>Realização do <b>FITescola</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vai-Vem;</li> <li>- Flexões de braços;</li> <li>- Abdominais;</li> <li>- Senta e alcança;</li> <li>- Flexibilidade de ombros;</li> <li>- Salto Horizontal</li> <li>- Salto Vertical</li> </ul>	<p>Ginásio Aparelhagem CD Caixa “Senta e Alcança” Régua Colchões Tabela (rapazes/raparigas)</p>	<p style="text-align: center;"><b>1 Hora</b></p>
<p>Saltar no mínimo 1.45 metros em</p>	<p><b>ATLETISMO</b></p> <p><b><u>Salto em</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>		

<p>comprimento realizando uma passada em trajetória aérea.</p> <p>Lançar o Peso no mínimo 3,25 metros, utilizando apenas as ações de extensão da perna de trás, rotação do tronco e extensão do braço.</p> <p>Passar a altura de 0,70 m com a técnica de tesoura.</p>	<p><b><u>comprimento</u></b></p> <p><b><u>Lançamento do peso</u></b></p> <p><b><u>Salto em altura- Técnica de "tesoura"</u></b></p>	<p>saltos.</p> <p>Lança de lado e sem balanço, o peso de 2Kg/3Kg, 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, extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>Salta em altura -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 fasia com perna sem extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas.</p>	<p>Caixa de areia Fita métrica Pesos Colchões Postes Elástico</p>	<p><b>6 Horas</b></p> <p>Grelhas de Avaliação</p>
<p>Realizar 1 piscina em cada um dos estilos crol e costas em menos de 1 min.</p>	<p><b>NATAÇÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenar inspiração/expiração,</li> <li>- Flutuar em equilíbrio</li> <li>- Posições de flutuação,</li> <li>- Deslocação à superfície,</li> <li>- Salto para a piscina,</li> <li>- Coordenação da respiração das técnicas crol e costas.</li> <li>- Deslocar-se na técnica de crol e costas.</li> <li>- Salto de cabeça da posição de pé,</li> </ul>	<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.</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>Piscina Pranchas Objetos flutuantes e submersos</p>	<p><b>6 Horas</b></p> <p>Grelhas de Avaliação</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) <b>formas de jogar a bola</b>, b) <b>início e recomeço do jogo</b>, c) <b>bola fora</b>. d) <b>passos</b>, e) <b>dribles</b>, f) <b>bola presa</b> e g) <b>faltas pessoais</b>.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercício critério as ações: 1) <b>recepção</b> b) <b>passo</b> (de peito e picado) 3) <b>paragens e rotações sobre um apoio</b> 4) <b>lançamento na passada e parado</b> 5) <b>drible de progressão</b>, e 6) <b>mudança de direção e de mão pela frente</b>.</p>	<p style="text-align: center;"><b>BASQUETEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Recepção</b> da bola com as duas mãos</li> <li>- <b>Enquadramento</b></li> <li>- <b>Lançamento na passada ou parado de curta distância</b></li> <li>- <b>Drible progressão e proteção</b></li> <li>- <b>Passes: peito; picado e de ombro</b></li> <li>- <b>Desmarcação</b></li> <li>- <b>Defesa individual</b></li> <li>- <b>Ressalto</b></li> <li>- <b>Paragens</b></li> <li>- <b>Rotações</b></li> <li>- <b>Mudança de direção e de mão pela frente.</b></li> </ul>	<p>Em situação de jogo 3x3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Recebe</b> a bola com as duas mãos e assume uma <b>posição facial ao cesto</b> (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores, e de acordo com a sua posição:</li> <li>- <b>Lança na passada ou parado de curta distância</b>, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</li> <li>- <b>Dribla</b>, se tem espaço livre à sua frente, <b>para progredir</b> no campo de jogo e/ou <b>para ultrapassar</b> o seu adversário direto, aproximando a bola ao cesto, <b>para lançamento ou passe</b> a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).</li> <li>- <b>Passa</b>, com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</li> <li>- <b>Desmarca-se oportunamente</b>, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</li> <li>- Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma <b>atitude defensiva</b> marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</li> <li><b>Participa no ressalto</b>, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola</li> </ul>		<p><b>8 Horas</b></p> <p>Grelhas de Avaliação</p>
<p>Realiza com correção os seguintes elementos: cambalhota à frente e</p>	<p style="text-align: center;"><b>GINÁSTICA NO SOLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cambalhota à frente</b> com as pernas unidas ou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cambalhota à frente</b>, terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas.</li> <li>- <b>Cambalhota à frente após salto</b> e chamada a pés juntos, terminando na direção do ponto de partida, em equilíbrio.</li> <li>- <b>Cambalhota à frente retaguarda</b>, com as pernas unidas</li> </ul>		



<p>retaguarda, pino de cabeça, roda, avião e ponte</p>	<p>afastadas.  <b>- Cambalhota à frente após salto</b>  <b>- Cambalhota à retaguarda</b>, com as pernas unidas ou afastadas.  <b>- Pino de cabeça</b>  <b>- Pino de braços, seguindo de cambalhota à frente.</b>  <b>- Roda,</b>  <b>- Avião</b>  <b>- Posição de flexibilidade: ponte.</b>  <b>- Saltos, voltas e afundos.</b></p>	<p>ou afastadas.  <b>- Pino de cabeça</b> com alinhamento dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio.  <b>- Pino de braços</b>, em situação de exercício com o apoio de um companheiro, com os segmentos do corpo alinhados e em extensão, <b>seguindo de cambalhota à frente.</b>  <b>- Roda</b>, com o ritmo de apoios correto e marcada extensão dos segmentos corporais,  <b>- Avião</b>, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.  <b>- Posição de flexibilidade</b>, com acentuada amplitude  <b>- Saltos, voltas e afundos</b> em várias direções, utilizados como elementos de ligação contribuindo para a harmonia da sequência.</p>	<p>Colchões</p>	<p><b>8 Horas</b></p>
<p>Realiza com correção os seguintes saltos no mini trampolim: Extensão, Engrupado, Encarpado, Meia Pirueta e Pirueta.</p>	<p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b></p> <p><b>- Salto ao eixo no boque</b>  <b>- Salto ao eixo</b> no plinto (longitudinal)  <b>- Salto entre mãos no boque/plinto</b>  <b>- Cambalhota à frente no plinto</b></p> <p><b><u>No Mini-trampolim:</u></b></p>	<p>- Salto ao eixo no boque, com os membros inferiores estendidos.  - Salto ao eixo no plinto (longitudinal), após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco), com primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros e chegando ao solo em condições de equilíbrio.  - 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> <p>No Mini-trampolim com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p>		<p>Grelhas de Avaliação</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão</li> <li>- Salto engrupado</li> <li>- Meia Pirueta vertical.</li> <li>- Salto engrupado,</li> <li>- Meia e 1 Pirueta vertical</li> <li>- Carpa de pernas afastadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Meia e 1 Pirueta vertical quer para a direita quer para a esquerda.</li> <li>- Carpa de pernas afastadas, realizando o fecho das pernas relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto.</li> </ul>		<b>TOTAL 30 AULAS</b>
--	---	---	--	---------------------------

#### ANO LETIVO 2017-2018 / 3º Período

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

<p><b>Conhece o objectivo do jogo</b>, a função e o modo de execução das principais <b>principais ações</b> técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques; b) Transporte; c) violações da rede e da linha divisória; d) formas de jogar a bola; e) número de toques consecutivos por equipa; f) Bola fora; g) faltas no serviço; h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua acção a esse conhecimento. Em situação de exercício, no campo de volei, a uma distância mínima de 4,5 m da rede (2 m de altura), serve por baixo, colocando a bola no campo oposto, num alvo previamente definido. <b>Realiza com oportunidade e correção no jogo e em exercícios critério, as técnicas de 1) passe alto de frente, 2) manchete e 3) serviço por baixo.</b></p>	<p><b>VOLEIBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Serviço por baixo</b></li> <li>- Recepção de bola com <b>"mãos por cima" ou em manchete</b></li> <li>- <b>Passe</b></li> <li>- <b>Manchete</b></li> </ul>	<p>Em situação de exercício/ jogo 2X2 e 4X4 num campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto;</li> <li>- recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa;</li> <li>- na sequência da receção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis);</li> <li>- ao passe (2º toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção o passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.</li> </ul>	<p>Campo de Voleibol Bolas Pinos</p>	<p><b>8 Horas</b></p> <p>Grelhas de Avaliação</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</p>	<p><b>FUTEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recepção da bola,</li> <li>- Remate,</li> <li>- Passe,</li> <li>- Condução de bola,</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 7X7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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:</li> </ul> <p>Remata se tem a baliza ao seu alcance. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza,</p>		

<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drible,</li> <li>- Finta.</li> </ul>	<p>ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.          Conduz a bola para rematar ou passar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio, garantindo a largura e a profundidade do ataque.</li> <li>- Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</li> <li>- Logo que perde a posse da bola, marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</li> <li>- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo.</li> <li>- Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</li> <li>- Realiza com oportunidade no jogo e em exercícios critério, as ações: 1) receção de bola, 2) remate, 3) remate de cabeça, 4) condução de bola, 5) drible, 6) finta, 7) passe, 8) desmarcação e 9) marcação.</li> </ul>	<p>Campo exterior          Bolas de Futebol          Coletes          Pinos</p>	<p><b>6 Horas</b></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) <b>clear</b>, b) <b>lob</b>, c) <b>serviço curto</b> e d) <b>serviço cumprido</b></p>	<p><b>BADMINTON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição base</li> <li>- Deslocamento</li> <li>- Pega da raqueta (direita e esquerda).</li> <li>- Tipos de batimentos: -</li> <li>- <b>Clear</b></li> <li>- <b>Lob</b></li> </ul>	<p>Coopera com o companheiro batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantém a posição base, regressando à posição inicial após cada batimento;</li> <li>- Desloca-se com oportunidade para conseguir o posicionamento correto dos apoios e atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando a queda do volante;</li> <li>- Diferencia os tipos de pega da raqueta (direita e esquerda) e utiliza-os;</li> <li>- Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente os seguintes tipos de batimentos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Clear</b> - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o mesmo num movimento contínuo, por cima da cabeça e á frente do corpo, com rotação do tronco.</li> <li>- <b>Lob</b> -na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o mesmo num movimento contínuo avançando a perna do lado da raqueta.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Raquetes de Badminton          Volantes          Ginásio          Redes</p>	<p><b>6 Horas</b></p> <p>Grelhas de Avaliação</p>
	<p><b>NATAÇÃO</b></p>	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício/ jogo utilizando objetos flutuantes e submersos:</p>		

<p>Realizar 1 piscina em cada um dos estilos crol e costas em menos de 1 min.</p>	<p><b>Nível Introdução</b>          -Coordenar inspiração/expiração,          - Flutuar em equilíbrio          - Posições de flutuação,          - Deslocação à superfície,          - Salto para a piscina,</p> <p><b>Nível Elementar</b>          -Coordenação da respiração das técnicas crol e costas.          - Deslocar-se na técnica de crol e costas.          - Salto de cabeça da posição de pé.</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 várias posições, mergulha para apanhar objetos no fundo.</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>Piscina          Pranchas          Objetos flutuantes e submersos</p>	<p><b>6 Horas</b></p> <p>Grelhas de Avaliação</p> <p><b>TOTAL          27 Aulas</b></p>
---	---	--	--	---

IPE, em Lisboa, 4 de setembro 2017

O delegado de grupo disciplinar

(Pedro Tomás)

O Coordenador do departamento

(Pedro Fernandes)



## DEPARTAMENTO CURRICULAR EXPRESSÕES

## PLANO CURRICULAR DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º A

Ano Letivo 2017- 2018

TEMAS/ CONTEÚDOS	Aulas Previstas (* )
<b>ATLETISMO</b> Conclusão do Nível Introdução <input type="checkbox"/> Corrida de Resistência <input type="checkbox"/> Corrida de Velocidade (40 metros) <input type="checkbox"/> Corrida de Estafetas (4 X 50 metros)  <b>ANDEBOL</b> Parte do Nível Introdução  <b>NATAÇÃO</b> Nível Introdução Nível Elementar  <b>PATINAGEM</b> Parte do Nível Elementar  <b>SOFTEBOL</b> Nível Introdução	<b>1º PERÍODO</b>  Nº de Aulas  40   Nº de TESTES  1
<b>ATLETISMO</b> Conclusão do Nível Introdução <input type="checkbox"/> Salto em comprimento <input type="checkbox"/> Lançamento do peso <input type="checkbox"/> Salto em altura com Técnica de "tesoura"  <b>NATAÇÃO</b> Nível Introdução Nível Elementar  <b>BASQUETEBOL</b> Nível Introdução  <b>GINÁSTICA NO SOLO</b> Nível Elementar  <b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b> Nível Introdução e parte do Nível Elementar <input type="checkbox"/> <b>Boque</b> <input type="checkbox"/> <b>Plinto</b> <input type="checkbox"/> <b>Mini-trampolim</b>	<b>2º PERÍODO</b>  Nº de AULAS  30   Nº TESTES  1
<b>VOLEIBOL</b> Parte Nível Elementar  <b>FUTEBOL</b>	<b>3º PERÍODO</b>



## INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

### SERVIÇO ESCOLAR

Nível elementar <b>BADMINTON</b> Nível Introdução	Nº de Aulas 27
<b>NATAÇÃO</b> Nível Introdução Nível Elementar	Nº de TESTES/TRABALHO 1
<b>Testes do FitEscola</b>	Todo o ano letivo
<b>Área dos conhecimentos:</b>	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 – 6º B****Ano Letivo 2017- 2018**

<b>TEMAS/ CONTEÚDOS</b>	<b>Aulas Previstas (* )</b>
<b>ATLETISMO</b> Conclusão do Nível Introdução <input type="checkbox"/> Corrida de Resistência <input type="checkbox"/> Corrida de Velocidade (40 metros) <input type="checkbox"/> Corrida de Estafetas (4 X 50 metros)  <b>ANDEBOL</b> Parte do Nível Introdução  <b>NATAÇÃO</b> Nível Introdução Nível Elementar  <b>PATINAGEM</b> Parte do Nível Elementar  <b>SOFTEBOL</b> Nível Introdução	<b>1º PERÍODO</b>  Nº de Aulas  40   Nº de TESTES  1
<b>ATLETISMO</b> Conclusão do Nível Introdução <input type="checkbox"/> Salto em comprimento <input type="checkbox"/> Lançamento do peso <input type="checkbox"/> Salto em altura com Técnica de "tesoura"  <b>NATAÇÃO</b> Nível Introdução Nível Elementar  <b>BASQUETEBOL</b> Nível Introdução  <b>GINÁSTICA NO SOLO</b> Nível Elementar  <b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b> Nível Introdução e parte do Nível Elementar <input type="checkbox"/> <b>Boque</b> <input type="checkbox"/> <b>Plinto</b> <input type="checkbox"/> <b>Mini-trampolim</b>	<b>2º PERÍODO</b>  Nº de AULAS  30   Nº TESTES  1
<b>VOLEIBOL</b> Parte Nível Elementar  <b>FUTEBOL</b>	<b>3º PERÍODO</b>



## INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

### SERVIÇO ESCOLAR

Nível elementar <b>BADMINTON</b> Nível Introdução	Nº de Aulas 26
<b>NATAÇÃO</b> Nível Introdução Nível Elementar	Nº de TESTES/TRAB. 1
<b>Testes do FitEscola</b>	Todo o ano letivo
<b>Área dos conhecimentos:</b>	Todo o ano letivo
(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: eventos do IPE, visitas de estudo, etc.	Nº total de aulas: 96

### 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