

**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO****SERVIÇO ESCOLAR****DEPARTAMENTO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA****DISCIPLINA: Educação Física****ANO LETIVO 2017-2018****ANO: 7º**

OBJECTIVOS/ METAS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS/ ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAIS	TEMPO/ AVALIAÇÃO
Nível 3 – 1500m em 12’ Nível 3 – 60M em menos de 13.00S Nível 3 – 40M em menos de 11.50S	ATLETISMO Parte do Nível Elementar <u>Corrida de Resistência</u> <u>Corrida de velocidade</u> <u>Corrida de Barreiras</u> Corrida transpondo as barreiras numa distância de 60m. <u>Salto em comprimento</u> Salta em comprimento com a técnica de voo na passada <u>Lançamento do Peso de 3kg/4kg</u>	Corrida de Meio-fundo com controlo do ritmo e da respiração; Corrida contínua e corrida intervalada; 60 metros com e sem partida de blocos. 60 metros em corrida de velocidade Salto 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 elevação durante o voo e queda a pés juntos na caixa de saltos. Lança o peso de 3kg/4kg de um círculo de lançamentos com pega correta.	Pista de Atletismo Pista de Atletismo Pista de Atletismo Barreiras Cronómetro Caixa de saltos (2ªSecção)	1ºP e 2ºP 12h Fichas de Registo
Nível Introdutório / Elementar	ANDEBOL Regras do jogo a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza; e) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações. Principais acções técnicas-táticas -Passe; drible; remate	Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnicas-táticas e as regras do jogo Em situação de jogo 5X5 num campo reduzido, oferece linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“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	Bolas Balizas Pinos Coletes	1º, 2º e 3ºP 12h Obsevação Fichas de Registo



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

<p>Nível Introdutório Nível Elementar</p> <p>Realizar 4 piscinas e respectivas viragens nos</p>	<p>- Desmarcação</p> <p>- Finalização em remate em salto</p> <p>- assume atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou jogo utilizando objetos flutuantes e submersos:</p> <p>-Coordena a inspiração/expiração</p>	<p>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>- Logo que a equipa perde a posse de bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: Tenta Interceptar a bola; Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate.</p> <p>- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. iniciar novo deslizamento.</p> <p>Em situação <i>de jogo 7x7</i>:</p> <p>- 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> <p>- Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>- Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</p> <p>- Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>- 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.</p> <p>- Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</p> <p>- Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</p> <p>- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>-Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, essas ações</p> <p>Coordena a inspiração/expiração, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração prolongada pelo nariz.</p> <p>- Flutua em equilíbrio, em diferentes posições.</p> <p>- Associa a imersão as diferentes posições de flutuação, abrindo os</p>	<p>Piscina Pranchas Cronómetro</p>	<p>1º,2º e 3ºP</p> <p>12h</p>
---	---	--	--	-------------------------------



INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

<p>Nível Introdutório / Elementar</p>	<p>BASQUETEBOL</p> <p>Regras do jogo a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>Principais ações técnicas-táticas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe; drible; lançamento - Desmarcação - Aclaramento - assume atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola - Participa no ressalto defensivo. <p>PATINAGEM</p> <p>Realiza um percurso em patins combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas: Deslizar para a frente; Curvar; Equilibrar num</p>	<p>Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral e frontal, rã, etc). Em situação de exercício, faz: Rodada, com chamada e ritmos dos apoios corretos, receção a pés juntos. Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco e terminando a 1 ou 2 pernas.</p> <p>Em situação de jogo 5x5, logo que a equipa perde a posse de bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, p/ oferecer uma linha de 1º passe ao jogador com bola, e se esta n for passada, corta para o cesto; Quando está em posição de linha de 2º passe e o colega de 1ª linha cortou para o cesto, oferece linha de 1º passe ao portador da bola. -Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe, ou Progride em drible, na direcção do cesto e repondo o equilíbrio defensivo, se n recebe a bola. -Se não tem bola: Desmarca-se em movimentos para o cesto; Aclara, em corte para o cesto; Deixa espaço livre para o companheiro que dribla na sua direcção; -Participa no ressalto ofensivo, procurando recuperar a bola; -Logo que perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva: Dificulta o drible, o passe e o lançamento, coloca-se entre o jogador e o cesto; Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola; Participa no ressalto defensivo.</p> <p>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 direcção intencionalmente. -Desliza para a frente sobre um e outro patim, alternadamente, flectindo a perna livre (com o apoio</p>	<p>Tabelas e Cestos de Basquetebol</p> <p>Campo de Basquetebol</p> <p>Bolas de Basquetebol</p> <p>Coletes</p> <p>Patins Pinos Arcos</p>	<p>3ºP</p> <p>6h</p> <p>Fichas de trabalho / trabalho escrito</p> <p>2º P</p> <p>3h</p> <p>Obsevação</p> <p>Fichas de Registo</p>
---------------------------------------	---	---	---	---



INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

	patim; Travar em 'T'	à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio ("Quatro"). - Desliza para a frente e também para trás , afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos - "oitos"). - Desliza para a frente sobre um patim , flectindo a perna portadora, com a perna livre em extensão; - Curva com cruzamento de pernas , cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio a frente e por dentro do apoio anterior; - Curva com os pés paralelos , à direita e à esquerda, com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar. - Trava em "T" após deslizar para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de		
	FITESCOLA	Vai-Vem; Flexões de braços; Abdominais; Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros); Salto horizontal e salto vertical.	Pinos Tapetes	1º,2º e 3ºP Fichas de Registo
	CONHECIMENTOS	Conhecimentos sobre Aptidão física e Saúde: conceitos e relação; capacidades motoras. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades físicas. Abordagem de carácter específico aos conteúdos de cada atividade física.	Aparelhagem e CD	1º,2º e 3ºP Fichas de trabalho Teste escrito
	Avaliação da aptidão física (inicial e final)			
	Avaliação da informação da lecionada teórica			

IPE, Lisboa, 11 de setembro de 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 – 7º A****Ano Letivo 2017- 2018**

TEMAS/ CONTEÚDOS	Aulas Previstas (*)
ATLETISMO Nível Elementar -Corrida de Resistência -Corrida de Velocidade 60 metros -Corrida de Barreiras 60m ANDEBOL Nível Introdução NATAÇÃO Nível Elementar	1º PERÍODO Nº de Aulas 44
ATLETISMO Nível Elementar -Salto em Comprimento -Salto em Altura – técnica de Tesoura ANDEBOL Nível Introdução NATAÇÃO Nível Elementar GINÁSTICA DE SOLO Nível Parte do Elementar PATINAGEM Nível Introdução	2º PERÍODO Nº de Aulas 31
ANDEBOL Nível Elementar NATAÇÃO Nível Elementar GINÁSTICA DE SOLO Nível Parte do Elementar PATINAGEM Nível Elementar	3º PERÍODO Nº de Aulas 28
Testes do FitEscola	Todo o ano letivo



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

Área dos conhecimentos: Aptidão física e saúde - Capacidades motoras; - Frequência cardíaca; - Revisão das regras das diferentes atividades físicas e dos nomes dos materiais desportivos.	Todo o ano letivo
--	-------------------

(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: eventos do IPE, visitas de estudo, etc.	Nº total de aulas: 103
---	---------------------------

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 – 7º B****Ano Letivo 2017- 2018**

TEMAS/ CONTEÚDOS	Aulas Previstas (*)
ATLETISMO Nível Elementar -Corrida de Resistência -Corrida de Velocidade 60 metros -Corrida de Barreiras 60m ANDEBOL Nível Introdução NATAÇÃO Nível Elementar	1º PERÍODO Nº de Aulas 44
ATLETISMO Nível Elementar -Salto em Comprimento -Salto em Altura – técnica de Tesoura ANDEBOL Nível Introdução NATAÇÃO Nível Elementar GINÁSTICA DE SOLO Nível Parte do Elementar PATINAGEM Nível Introdução	2º PERÍODO Nº de Aulas 31
BASQUETEBOL Nível Elementar NATAÇÃO Nível Elementar GINÁSTICA DE SOLO Nível Parte do Elementar NATAÇÃO Nível Elementar	3º PERÍODO Nº de Aulas 28
Testes do FitEscola	Todo o ano letivo



INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

Área dos conhecimentos: Aptidão física e saúde <ul style="list-style-type: none">- Capacidades motoras;- Frequência cardíaca;- Revisão das regras das diferentes atividades físicas e dos nomes dos materiais desportivos.	Todo o ano letivo
---	-------------------

(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: eventos do IPE, visitas de estudo, etc.	Nº total de aulas: 103
---	---------------------------

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