



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

DEPARTAMENTO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DISCIPLINA: Educação Física

ANO LETIVO 2017-2018

ANO: 8º

OBJETIVOS /METAS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS/ ATIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAIS	TEMPO/ AVALIAÇÃO
Nível 3 – 1500m em 12'	ATLETISMO Parte do Nível Elementar <u>Corrida de Resistência</u>	Corrida de Meio-fundo com controlo do ritmo e da respiração;	Pista de Atletismo	3º P 8h
Nível 3 – 60M em menos de 13.00S	<u>Corrida de velocidade</u>	Corrida continua e corrida intervalada;	Pista de Atletismo	Fichas de Registo
Nível 3 – 40M em menos de 11.50S	<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	40 metros com e sem partida de blocos. 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.	Pista de Atletismo Barreiras Cronómetro	
	<u>Lançamento do Peso (3Kg / 4Kg)</u>	Lança o peso de 3kg/4kg de um círculo de lançamentos com pega correta.	Caixa de saltos (2ªSecção)	
Nível Introdutório/ Nível Elementar	PATINAGEM Realiza um percurso em patins combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas: Deslizar para a frente; Curvar; Equilibrar num patim; Travar em 'T'	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 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 -	Patins Pinos Arcos	2ºP 6h Observação Fichas de Registo
Nível 3 – realiza bem 2 elementos.				



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

<p>Nível Introdutório Nível Elementar</p> <p>Realizar 4 piscinas e respetivas viragens nos estilos crol e costas</p> <p>Nível 3 – 1`.20`` a 1`39``</p> <p>Nível Elementar</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>- Flutua em equilíbrio</p> <p>- Associa a imersão as diferentes posições de flutuação</p> <p>- Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos.</p> <p>- Desloca-se na técnica de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas.</p> <p>- Salta de cabeça da posição de pé, fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>-Desenvolve as técnicas de Crol e Costas</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</p>	<p>“oitos”).</p> <p>-Desliza para a frente sobre um patim, flectindo a perna portadora, com a perna livre em extensão;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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.</p> <p>- Trava em “T” após deslizar para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslizamento.</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 olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples a vários níveis de profundidade.</p> <p>- Desloca-se à superfície, coordenando ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração.</p> <p>- Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados, mergulhando para apanhar objetos no fundo e voltar a superfície de modo controlado.</p> <p>- Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos.</p> <p>- Desloca-se na técnica de crol, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas.</p> <p>- Salta de cabeça da posição de pé, fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>Em situação de jogo 5x5, logo que a equipa perde a posse de bola, em situação de transição defensiva-ataque: Desmarca-se oportunamente, p/ oferecer uma linha de 1º passe ao jogador com bola, e se esta n for</p>	<p>Piscina Pranchas Cronómetro</p> <p>Tabelas e Cestos de Basquetebol Campo de Basquetebol</p>	<p>1ºP, 2ºP e 3ºP</p> <p>12h</p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p> <p>1º,2º e 3ºP</p> <p>3h + 3h + 3h</p> <p>Observação</p>
---	---	--	--	--



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

<p>Nível Introdutório / Nível Elementar</p>	<p>VOLEIBOL</p> <ul style="list-style-type: none">- recepção ao serviço em manchete ou com as duas mãos por cima- receber/enviar a bola em passe colocado- passe alto ou manchete	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">- Piruetas vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.- Carpa pernas afastadas, realizando o fecho das pernas relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto;- ¾ de mortal à frente engrupado, iniciando a rotação um pouco antes de chegar a altura máxima e abrindo energética/ pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.- 1/4 de mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio, rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, para queda dorsal no colchão colocado num plano superior. <p>Em situação de jogo 4x4, serve por baixo, colocando a bola numa zona de difícil recepção:</p> <ul style="list-style-type: none">- recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da equipa.- na sequência da recepção ao serviço, posiciona-se corretamente 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;- Ao passe (segundo toque), posiciona-se para finalizar o ataque com passe colocado;- Na defesa, e se é o jogador mais próximo da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a trajetória, executar passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da equipa.	<p>Campo de Voleibol Bolas de Voleibol</p>	<p>2º P e 3º P 8h + 6h</p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
---	---	---	--	---



INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

Nível Introdutório / Nível Elementar	<p>BADMINTON</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição de base - Desloca-se com oportunidade - Tipos de pega da raqueta direita e esquerda - Batimentos: <ul style="list-style-type: none"> - Clear - Lob 	<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 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; Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 metros), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: <ul style="list-style-type: none"> - Clear – 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; - Lob – na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura – batendo o mesmo num movimento contínuo avançando a perna do lado da raqueta (em afundo). 	<p>Raquetas de Badminton</p> <p>Volantes</p>	<p>3º P</p> <p>6h</p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
	<p>FITESCOLA</p> <p>Avaliação da aptidão física (inicial e final)</p>	<p>Vai-Vem; Flexões de braços; Abdominais; Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros); Salto horizontal e salto vertical.</p>	<p>Pinos</p> <p>Tapetes</p> <p>Aparelhagem e CD</p>	<p>1º,2º e 3ºP</p> <p>Fichas de Registo</p>
	<p>CONHECIMENTOS</p> <p>Avaliação da informação teórica lecionada</p>	<p>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.</p>	<p>Manual de E.F.</p> <p>Resumos</p> <p>Pesquisa (internet / documentos / livros)</p>	<p>1º,2º e 3ºP</p> <p>Fichas de trabalho</p> <p>Teste escrito</p>

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 – 8º A****Ano Letivo 2017- 2018**

TEMAS/ CONTEÚDOS	Aulas Previstas (*)
BASQUETEBOL Nível Elementar NATAÇÃO Nível Elementar GINÁSTICA de APARELHOS Nível Elementar	1º PERÍODO Nº de Aulas 42
BASQUETEBOL Nível Elementar NATAÇÃO Nível Elementar GINÁSTICA DE APARELHOS Nível Elementar VOLEIBOL Nível Introdução/ Elementar PATINAGEM Nível Introdução/ Elementar	2º PERÍODO Nº de Aulas 35
ATLETISMO Nível elementar -Salto em Comprimento -Salto em Altura - técnica de Tesoura; técnica Fosbury Flop BADMINTON Nível Elementar NATAÇÃO Nível Elementar	3º PERÍODO Nº de Aulas 31
Testes do FitEscola	Todo o ano letivo
Área dos conhecimentos: Aptidão física e saúde - Princípios do treino - Índice de massa corporal - Lesões desportivas	Todo o ano letivo



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: eventos do IPE, visitas de estudo, etc.

Nº total de aulas:
108

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 – 8º B****Ano Letivo 2017- 2018**

TEMAS/ CONTEÚDOS	Aulas Previstas (*)
BASQUETEBOL Nível Elementar NATAÇÃO Nível Elementar GINÁSTICA de APARELHOS Nível Elementar	1º PERÍODO Nº de Aulas 42
BASQUETEBOL Nível Elementar NATAÇÃO Nível Elementar GINÁSTICA DE APARELHOS Nível Elementar VOLEIBOL Nível Introdução/ Elementar PATINAGEM Nível Introdução/ Elementar	2º PERÍODO Nº de Aulas 33
ATLETISMO Nível elementar -Salto em Comprimento -Salto em Altura - técnica de Tesoura; técnica Fosbury Flop BADMINTON Nível Elementar NATAÇÃO Nível Elementar	3º PERÍODO Nº de Aulas 31
Testes do FitEscola	Todo o ano letivo
Área dos conhecimentos: Aptidão física e saúde - Princípios do treino - Índice de massa corporal - Lesões desportivas	Todo o ano letivo



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

(*) Não estão contabilizadas as faltas não imputáveis ao professor: eventos do IPE, visitas de estudo, etc.

Nº total de aulas:
106

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