



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EXPRESSÕES

GRUPO DISCIPLINAR EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: Educação Física

Ano Letivo 2018-2019

Ano: 5º Ano

As competências do perfil dos alunos são trabalhadas ao longo do ano, de acordo com os temas e as áreas curriculares:

A- Linguagens e textos; **B-** Informação e comunicação; **C-** Raciocínio e resolução de problemas; **D-** Pensamento crítico e pensamento criativo; **E-** Relacionamento interpessoal; **F-** Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G-** Bem-estar, saúde e ambiente; **H-** Sensibilidade estética e artística; **I-** Saber científico, técnico e tecnológico; **J-** Consciência e domínio do corpo.

1º PERÍODO

DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	DOMÍNIOS ESTRUTURANTES / CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM/ TEMAS ORGANIZADORES ¹	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	AÇÕES ESTRATÉGICAS DO ENSINO	RECURSOS	TEMPO / AVALIAÇÃO
Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	CONHECIMENTOS Avaliação da informação teórica lecionada	- Regras do jogo - Capacidades Físicas - Estilos de vida saudável	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.	Manual de E.F. Resumos Pesquisa (internet / documentos / livros	1 Hora Teste escrito
Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	FITescola Avaliação da aptidão física (inicial e final)	Zona saudável para cada idade /género	- Vai-vem - Flexões de braços; - Abdominais; - Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros); - Salto Horizontal - Salto Vertical	Ginásio Aparelhagem CD Caixa Senta Alcança Régua Colchões Tabela	2 Horas Observação Fichas de Registo

1- Escolher com base na terminologia utilizada nos documentos oficiais referente às aprendizagens essenciais publicadas pela Direção Geral de Educação (DGE) em <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	ATLETISMO <u>Corrida de Resistência</u> <u>Corrida de Velocidade (40 metros)</u>	Parte do Nível Introdução Corrida de 1000m em 10 Minutos Corrida de Velocidade 40m em 9 Seg	-Corrida e meio-fundo com controlo do ritmo e da respiração; - Corrida contínua e corrida intervalada.	Pista de Atletismo	5 HORAS Observação Fichas de Registo
Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	ANDEBOL Passe-recepção em corrida;Recepção-remate em salto; Drible-remate em salto;Acompanhamento do jogador com e sem bola;Interceção; Desmarcação; Pega de bola; Finalização em remate em salto; Atitude defensiva; Guarda-redes	Parte do Nível Introdução	- Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério. - Desmarca-se oferecendo linha de passa, se entre ele e o companheiro com bola 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 jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. - Finaliza em remate em salto , se recebe a bola junto da área, em condições favoráveis. - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva , procurando recuperar a sua posse . - Como guarda-redes, enquadra com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.	Campo Exterior Bolas de Andebol Pinos Coletes	6 Horas Observação Fichas de Registo
	NATAÇÃO - Coordenar inspiração/ expiração. - Flutuar em equilíbrio. - Posições de flutuação, - Deslocação à superfície,	Nível Introdução Nível Elementar	Em piscina com pé, em situação de exercício ou jogo utilizando objetos flutuantes e submersos: Inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias. Com os olhos abertos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples a vários níveis de profundidade.	Piscina Pranchas Cronómetro	10 Horas

1- Escolher com base na terminologia utilizada nos documentos oficiais referente às aprendizagens essenciais publicadas pela Direção Geral de Educação (DGE) em <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

	<ul style="list-style-type: none">- Salto para a piscina.- Coordenação da respiração das técnicas crol e costas.- Deslocar-se na técnica de crol e costas.- Salto de cabeça da posição de pé.	Realizar 1 piscina em cada um dos estilos crol e costas em menos de 1 min.	Coordenar ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração. 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		Observação Fichas de Registo
	PATINAGEM	Parte do Nível Elementar	<ul style="list-style-type: none">- Arranca para a frente, 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 trás, apoiando o travão no solo- "águia"- Pião a dois pés- Salto a pés juntos	Patins Pinos Arcos	7 Horas Observação Fichas de Registo
	Jogo Bola ao Capitão <ul style="list-style-type: none">-Passe-Recepção dabola com as	Nível Avançado	Jogo Bola ao Capitão <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		8 Horas



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

	<p>duas mãos,</p> <ul style="list-style-type: none">- Enquadramento- Desmarcação- Drible- Marcação <p>Jogo do Mata</p> <ul style="list-style-type: none">- Passe- Remate- Fintas de passe/remate- Linhas de passe- Intercetar passe ou esquivar-se da 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),- Aproveitar situações de vantagem numérica da		<p>sobre um pé.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 Passe", para rematar ou passar.- Marca o 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 intercetar o passe ou esquivar-se da 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.	<p>Bolas Arcos Balizas Pinos Coletes Campos Exteriores</p>	<p>Observação Fichas de Registo</p>
--	---	--	---	--	---



INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

	<p>equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, fintas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária.- Marcação individual		<ul style="list-style-type: none">- 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.- Procura 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.		
	<p>DAC TEMA: Património "Lisboa está na Moda"</p> <p>Subtema: "É com Certeza uma casa portuguesa"</p>	<p>Jogos Tradicionais Nível introdução</p>			<p>2 HORAS</p> <p>TOTAL 41 AULAS</p>



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

2º Período

DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	DOMÍNIOS ESTRUTURANTES / CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM/ TEMAS ORGANIZADORES ¹	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	AÇÕES ESTRATÉGICAS DO ENSINO	RECURSOS	TEMPO / AVALIAÇÃO
Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	CONHECIMENTOS Avaliação da informação teórica lecionada	- Regras do jogo - Capacidades Físicas - Estilos de vida saudável	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.	Manual de E.F. Resumos Pesquisa (internet / documentos / livros)	1 Hora Teste escrito
Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	FITescola Avaliação da aptidão física (inicial e final)	Zona saudável para cada idade /género	- Vai-vem - Flexões de braços; - Abdominais; - Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros); - Salto Horizontal - Salto Vertical	Ginásio Aparelhagem CD Caixa Senta Alcança Régua Colchões Tabela	2 Horas Observação Fichas de Registo
Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Atletismo <u>Salto em comprimento</u> Salto em comprimento com a técnica de voo na passada <u>Lançamento do peso</u> Lança a bola <u>Salto em altura</u>	Parte Nível Introdução Saltar no mínimo 1.15 metros em comprimento realizando uma passada em trajetória aérea. Lançar o Peso no	- 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. - Lança a bola dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).	Caixa de saltos	

1- Escolher com base na terminologia utilizada nos documentos oficiais referente às aprendizagens essenciais publicadas pela Direção Geral de Educação (DGE) em <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Salta em altura com Técnica de "tesoura" com 4 a 6 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 em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	mínimo 2,5 metros, utilizando apenas as ações de extensão da perna de trás, rotação do tronco e extensão do braço. Passar a altura de 0,60 m com a técnica de tesoura.	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.	Caixa de areia Colchões Postes fasquia	5 Horas Observação Fichas de Registo
	NATAÇÃO - Coordenar inspiração/ expiração. - Flutuar em equilíbrio. - Posições de flutuação, - Deslocação à superfície, - Salto para a piscina. - Coordenação da respiração das técnicas crol e costas. - Deslocar-se na técnica de crol e costas. - Salto de cabeça da posição de pé.	Nível Introdução Nível Elementar Realizar 1 piscina em cada um dos estilos crol e costas em menos de 1 min.	Em piscina com pé, em situação de exercício ou jogo utilizando objetos flutuantes e submersos: Inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias Com os olhos abertos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples a vários níveis de profundidade Coordenar ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração. 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	Piscina Pranchas Cronómetro	12 Horas Observação Fichas de Registo



INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

	<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 protecção- Passes: peito; picado e de ombro- Desmarcação- Defesa individual- Ressalto- Paragens- Rotações- Mudança de direcção e de mão pela frente.	<p>Nível Introdução</p>	<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 do 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 defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).- Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola	<p>Tabelas e Cestos de Basquetebol</p> <p>Campo de Basquetebol</p> <p>Bolas de Basquetebol</p> <p>Coletes</p>	<p>12 Horas</p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
--	---	-------------------------	--	---	---



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

	GINÁSTICA NO SOLO - Cambalhota à frente e 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.	Nível Elementar	- 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.	Colchões	9 Horas Observação Fichas de Registo
	GINÁSTICA DE APARELHOS Boque - Salto ao eixo no boque - Salto entre mãos no boque/plinto		- 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		5 Horas



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

	<p>- Cambalhota à frente no plinto</p> <p>No Mini-trampolim:</p> <p>- Salto em extensão - Salto engrupado - Meia Pirueta vertical.</p>	<p>Nível Introdução</p>	<p>inferiores estendidos durante o enrolamento.</p> <p>No Mini-trampolim com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Meia Pirueta vertical quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto</p>	<p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
	<p>DAC</p> <p>TEMA: Património "Lisboa está na Moda"</p> <p>Subtema: "É com Certeza uma casa portuguesa"</p>	<p>Jogos Tradicionais</p> <p>Nível introdução</p>		<p>2 Horas</p> <p>TOTAL 48 AULAS</p>



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

3º Período

DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	DOMÍNIOS ESTRUTURANTES / CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM/ TEMAS ORGANIZADORES ¹	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	AÇÕES ESTRATÉGICAS DO ENSINO	RECURSOS	TEMPO / AVALIAÇÃO
Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	CONHECIMENTOS Avaliação da informação teórica lecionada	- Regras do jogo - Capacidades Físicas - Estilos de vida saudável	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.	Manual de E.F. Resumos Pesquisa (internet / documentos / livros)	1 Hora Teste escrito/trabaho
Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	FITescola Avaliação da aptidão física (inicial e final)	Zona saudável para cada idade /género	- Vai-vem - Flexões de braços; - Abdominais; - Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros); - Salto Horizontal - Salto Vertical	Ginásio Aparelhagem CD Caixa “Senta e Alcança” Régua Colchões Tabela	2 Horas Observação Fichas de Registo
Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	VOLEIBOL - Serviço por baixo - Recepção de bola com "mãos por cima"ou manchete - Passe - Manchete	Nível Elementar	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	Campo de Voleibol Bolas de voleibol Pinos	

1- Escolher com base na terminologia utilizada nos documentos oficiais referente às aprendizagens essenciais publicadas pela Direção Geral de Educação (DGE) em <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>



INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

			<p>oposto. 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. 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) joga com 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>6 Horas</p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
	<p>FUTEBOL</p> <ul style="list-style-type: none">- Receção da bola,- Remate,- Passe,- Condução de bola,- Drible,- Finta.	<p>Nível Elementar</p>	<p>Em situação de jogo 7X7: - 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: 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.</p>	<p>Campo exterior Bolas de Futebol Coletes Pinos</p>	<p>5 Horas</p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

			<p>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.- 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.		
	<p>BADMINTON</p> <ul style="list-style-type: none">- Posição base- Deslocamento	<p>Nível Introdução</p>	<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	<p>Raquetes de Badminton Volantes Redes</p>	<p>3 Horas</p>



INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO
SERVIÇO ESCOLAR

	<ul style="list-style-type: none">- Pega da raqueta (direita e esquerda).- Tipos de batimentos:- Clear- Lob		<p>uma perna avançada, regressando à posição inicial após cada batimento;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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;- 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.		Observação Fichas de Registo
	<p>NATAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none">- Coordenar inspiração/ expiração.- Flutuar em	<p>Nível Introdução</p> <p>Nível Elementar</p> <p>Realizar 1 piscina em cada um dos estilos</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 Pranchas Cronómetro</p>	<p>2 Horas</p>

