



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: 6º 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 <sup>1</sup>	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)  Respeitador da	<b>CONHECIMENTOS</b>  Avaliação da informação teórica lecionada  <b>FITescola</b>  Avaliação da aptidão física (inicial e final)	- Regras do jogo das diferentes modalidades. - Capacidades Físicas - Estilos de vida saudável - Vantagens do exercício físico e Frequência cardíaca. - Conteúdos de cada modalidade.  Zona saudável para cada idade /género	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.  - Vai-vem - Flexões de braços; - Abdominais; - Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros);	Manual de E.F.  Resumos  Pesquisa (internet / documentos / livros  Ginásio Aparelhagem CD Caixa Senta Alcança Régua	Teste escrito <b>1 Hora</b>       <b>2 Horas</b>  Observação

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

diferença (A, B, E, F, H)			- Salto Horizontal - Salto Vertical	Colchões Tabela	Fichas de Registo
Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<b>ATLETISMO</b> <b><u>Corrida de Resistência</u></b> <b><u>Corrida de Velocidade (40 metros)</u></b> <b><u>Corrida de Estafetas (4 X 50 metros)</u></b>	Conclusão do Nível Introdução C. Resistência (sem parar) – 12 min.  C. de Velocidade 40m, em 8 Seg.  Corrida de Estafetas (4X50)	- Corrida e meio-fundo com controlo do ritmo e da respiração; - Corrida contínua e corrida intervalada. - 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. - Recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração	Pista de Atletismo Pinos Testemunhos Coletes	<b>5 HORAS</b>  Observação  Fichas de Registo
Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	<b>ANDEBOL</b> passe-receção em corrida, receção-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. - <b>Desmarca-se</b> 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 <b>pega de bola</b> , opta por passe, armando o braço, a jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. - <b>Finaliza em remate em salto</b> , se recebe a bola junto da área, em condições favoráveis. - Logo que a sua equipa perde a posse da bola <b>assume atitude defensiva</b> , procurando <b>recuperar a sua posse</b> . - Como guarda-redes, enquadra com a bola	Campo Exterior Bolas de Andebol Pinos Coletes	<b>11 Horas</b>  Observação  Fichas de Registo



**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

			para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.		
	<b>NATAÇÃO</b> - 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	<b>10 Horas</b>  Observação  Fichas de Registo
	<b>PATINAGEM</b> Realiza um percurso em patins, com equilíbrio e fluidez de movimentos, combinando habilidades selecionadas. Utilizando as habilidades referidas pratica com os companheiros jogos de perseguição e de	Parte do Nível Elementar	- 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.	Patins Pinos Arcos	<b>8 Horas</b>  Observação  Fichas de Registo



INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO  
SERVIÇO ESCOLAR

	estafetas.		<ul style="list-style-type: none"><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>		
	<p><b>SOFTEBOL (Alternativa)</b></p> <p>Como atacante:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Movimento de "swing" para bater a bola.</li><li>- Largar o taco de forma controlada, após batimento</li><li>- Regras do Jogo.</li></ul> <p>Como defesa, ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Situação de lançador.</li><li>- Situação de defesa</li></ul>	Nível Introdução	<p>- Em situação de jogo sem roubo de bases:</p> <p>Como atacante:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- 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.</li><li>- 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.</li></ul> <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> <ul style="list-style-type: none"><li>- Na situação de lançador, lança a bola na direção da zona de batimento, com</li></ul>	Bola Bastão Arcos Pinos	<p><b>2 Horas</b></p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>



**INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

			<p>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> <ul style="list-style-type: none"><li>- Na situação de defesa, desloca-se no sentido duma bola batida para a sua área de responsabilidade, procurando apanhá-la em equilíbrio.</li><li>- 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.</li></ul>		
	<p><b>DAC</b> TEMA: Património "Lisboa está na Moda"  Subtema: "Sabe bem sabe a Lisboa"</p>				<p><b>2 Horas</b>  <b>TOTAL</b> <b>41 AULAS</b></p>



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO  
SERVIÇO ESCOLAR

2º Período

DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	DOMÍNIOS ESTRUTURANTES / CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM/ TEMAS ORGANIZADORES <sup>1</sup>	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)  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)	<b>CONHECIMENTOS</b>  Avaliação da informação teórica lecionada	- Regras do jogo das diferentes modalidades. - Capacidades Físicas - Estilos de vida saudável - Vantagens do exercício físico e Frequência cardíaca. - Conteúdos de cada modalidade.	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)	<b>1 Hora</b>  Teste escrito
	<b>FITescola</b>  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	<b>2 Horas</b>  Observação  Fichas de Registo
	<b>ATLETISMO</b>  <b><u>Salto em comprimento</u></b>	Conclusão do Nível Introdução  Saltar no mínimo 1.45 metros em comprimento realizando uma passada em trajetória aérea.	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.	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 PUIPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p><b><u>Lançamento do peso</u></b></p>          <p><b><u>Salto em altura-Técnica de "tesoura"</u></b></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>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 fasquia com perna em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas.</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>Caixa de areia Colchões Postes fasquia</p>	<p><b>6 Horas</b></p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
---	--	--	---	---	--



**INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

			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 fasquia com perna sem extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas.		
	<b>NATAÇÃO</b> <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>	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	<b>12 Horas</b>  Observação  Fichas de Registo
	<b>BASQUETEBOL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Receção da bola com as duas mãos</li></ul>	Nível Introdução	Em situação de jogo 3x3 <ul style="list-style-type: none"><li>- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando</li></ul>		<b>12 Horas</b>





**INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Enquadramento</li><li>- Lançamento na passada ou parado de curta distância</li><li>- Drible de progressão e proteção</li><li>- Passe: de peito; picado e de ombro</li><li>- Desmarcação</li><li>- Defesa individual</li><li>- Ressalto</li><li>- Paragens</li><li>- Rotações</li><li>- Mudança de direção e de mão pela frente.</li></ul>		<p>ver o conjunto da movimentação dos jogadores, e de acordo com a sua posição:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lança na passada ou parado de curta distância), se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</li><li>- 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.</li><li>- Passa, com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</li><li>- Desmarca-se, 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 atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</li><li>- Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola</li></ul>	<p>Tabelas e Cestos de Basquetebol</p> <p>Campo de Basquetebol</p> <p>Bolas de Basquetebol</p> <p>Coletes</p>	<p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
	<p><b>GINÁSTICA NO SOLO</b></p>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Cambalhota à frente, terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas.</li><li>- Cambalhota à frente após salto e</li></ul>		



**INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cambalhota à frente com as pernas unidas ou afastadas.</li><li>- Cambalhota à frente após salto</li><li>- Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas ou afastadas.</li><li>- Pino de cabeça</li><li>- Pino de braços, seguindo de cambalhota à frente.</li><li>- Roda,</li><li>- Avião</li><li>- Posição de flexibilidade: ponte.</li><li>- Saltos, voltas e afundos.</li></ul>	Nível Elementar	<p>chamada a pés juntos, terminando na direção do ponto de partida, em equilíbrio.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cambalhota à frente retaguarda, com as pernas unidas ou afastadas.</li><li>- Pino de cabeça com alinhamento dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio.</li><li>- Pino de braços, em situação de exercício com o apoio de um companheiro, com os segmentos do corpo alinhados e em extensão, seguindo de cambalhota à frente.</li><li>- Roda, com o ritmo de apoios correto e marcada extensão dos segmentos corporais,</li><li>- Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</li><li>- Posição de flexibilidade, com acentuada amplitude</li><li>- Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação contribuindo para a harmonia da sequência.</li></ul>	Colchões	<p><b>7 Horas</b></p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
	<p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto ao eixo no boque</li><li>- Salto ao eixo no plinto</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Salto ao eixo no boque, com os membros inferiores estendidos.</li><li>- 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</li></ul>		<p><b>6 Horas</b></p>



**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

	<p>(longitudinal)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto entre mãos no boque/plinto</li><li>- Cambalhota à frente no plinto</li></ul> <p><u>No Mini-trampolim:</u></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>	<p>Nível Introdução</p> <p>Parte do Nível Elementar</p>	<p>apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros e chegando ao solo em condições de equilíbrio.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os ombros inferiores estendidos durante o enrolamento.</li></ul> <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"><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></ul>	<p>Plinto</p> <p>Reuther</p> <p>Tapetes</p> <p>Minitrampolim</p> <p>Colchão de Quedas</p>	<p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
--	---	---	---	---	--



**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

			- Carpa de pernas afastadas, realizando o fecho das pernas relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto.		
	<b>DAC</b> TEMA: Património "Lisboa está na Moda"  Subtema: " sabe bem sabe a lisboa"				<b>2 Horas</b>  <b>TOTAL</b> <b>48 AULAS</b>

**3º Período**

DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	DOMÍNIOS ESTRUTURANTES / CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM/ TEMAS ORGANIZADORES <sup>1</sup>	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)  Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	<b>CONHECIMENTOS</b>  Avaliação da informação teórica lecionada  <b>FITescola</b>  Avaliação da aptidão física	Regras do jogo das diferentes modalidades  Zona saudável para cada idade /género	. Abordagem de carácter específico aos conteúdos de cada atividade física.  - Vai-vem - Flexões de braços; - Abdominais; - Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros);	Manual de E.F.  Resumos  Pesquisa (internet / documentos / livros)  Ginásio Aparelhagem CD Caixa "Senta e Alcança"	<b>1 Hora</b>  Trabaho  <b>2 Horas</b>  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)			- Salto Horizontal - Salto Vertical	Régua Colchões Tabela	
Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)					
Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)					
Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)					
	<b>VOLEIBOL</b> - Serviço por baixo - Recepção de bola com "mãos por cima"ou manchete - Passe - Manchete	Parte do nível Elementar	Em situação de exercício/ jogo 2X2 e 4X4 num campo reduzido: - serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto; - recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória 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; - na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correta 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); - 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)	Campo de Voleibol Bolas de voleibol Pinos	<b>5 Horas</b>  Observação  Fichas de Registo



**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

			que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.		
	<p><b>FUTEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Receção da bola,</li><li>- Remate,</li><li>- Passe,</li><li>- Condução de bola,</li><li>- Drible,</li><li>- Finta.</li></ul>	<p>Nível Elementar</p>	<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.</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> <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 (de acordo com a movimentação geral), 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 (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</li><li>- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo.</li></ul>	<p>Campo exterior Bolas de Futebol Coletes Pinos</p>	<p><b>5 Horas</b></p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>



**INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

			<ul style="list-style-type: none"><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><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>- Clear</li><li>- Lob</li></ul>	<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"><li>- Mantém a posição base, com joelhos ligeiramente fletidos e com uma perna avançada, 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 de acordo com a trajetória do volante;</li><li>- Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente os seguintes tipos de batimentos:</li><li>- Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o mesmo num movimento contínuo,</li></ul>	<p>Raquetes de Badminton Volantes Redes</p>	<p><b>4 Horas</b></p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>



**INSTITUTO DOS PUIPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

			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.		
	<b>NATAÇÃO</b> - 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	<b>2 Horas</b>  Observação Fichas de Registo  <b>TOTAL 18 AULAS</b>





**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO**  
**SERVIÇO ESCOLAR**

**Nota:** A planificação do Domínio de Autonomia Curricular (DAC) será feita com base nos temas organizadores / Domínios estruturantes/ Conteúdos de aprendizagens abordados e nas aprendizagens essenciais focadas. Esta planificação consta do Plano de Turma.

IPE, setembro de 2018

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>