



# INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

## SERVIÇO ESCOLAR

### DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EXPRESSÕES

#### GRUPO DISCIPLINAR EDUCAÇÃO FÍSICA

### PLANIFICAÇÃO A MÉDIO PRAZO – 1º, 2º E 3º PERÍODOS

Disciplina: Educação Física

Ano Letivo 2018-2019

Ano: 8º 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.

DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	DOMÍNIOS ESTRUTURANTES / CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM/ TEMAS ORGANIZADORES <sup>1</sup>	METAS CURRICULARES (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	AÇÕES ESTRATÉGICAS DO ENSINO	RECURSOS	TEMPO / AVALIAÇÃO
Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	<b>ATLETISMO</b>  Parte do Nível Elementar <b><u>Corrida de Resistência</u></b>	Nível 3 – 1500m em 12´	Corrida de Meio-fundo com controlo do ritmo e da respiração;	Pista de Atletismo	3º P 8h
Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	<b><u>Corrida de velocidade</u></b>  <b><u>Corrida de Barreiras</u></b> Corrida transpondo as barreiras numa distância de 60m.	Nível 3 – 60M em menos de 13.00S  Nível 3 – 40M em menos de 11.50S	Corrida contínua e corrida intervalada; 40 metros com e sem partida de blocos.  <b>Salto em comprimento com a técnica de voo na passada</b> , com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada (sem	Pista de Atletismo  Pista de Atletismo Barreiras Cronómetro	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 PUILOS DO EXÉRCITO

## SERVIÇO ESCOLAR

Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	<p><b><u>Salto em comprimento</u></b> Salta em comprimento com a técnica <b>de voo na passada</b></p> <p><b><u>Lançamento do Peso (3Kg / 4Kg)</u></b></p>		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.	Caixa de saltos (2ªSecção)	
Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	<p><b>PATINAGEM</b></p> <p><b>Realiza um percurso em patins combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas:</b> Deslizar para a frente; Curvar; Equilibrar num patim; Travar em 'T'</p>	Nível Introdutório/ Nível Elementar	Executa um circuito utilizando as técnicas de: Deslizar para a frente; Curvar; Equilibrar num patim; Travar em 'T'	Patins Pinos Arcos	2ºP 6h Observação Fichas de Registo
Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)		Nível 3 – realiza bem 2 elementos.	<p><b>Lança o peso de 3kg/4kg</b> de um círculo de lançamentos com pega correta.</p> <p><b>Patina para a frente em apoio/impulso alternado</b> de um e outro patim, coordenando a pressão sobre o apoio e a inclinação do tronco, para deslizar e mudar de direcção intencionalmente.</p> <p><b>-Desliza para a frente</b> sobre um e outro patim, alternadamente, <b>flectindo a perna livre</b> (com o apoio à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio ("Quatro").</p> <p><b>- Desliza para a frente e também para trás</b>, afastando e juntando respectivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um <b>encadeamento de círculos - "oitos"</b>).</p> <p><b>-Desliza para a frente sobre um patim</b>, flectindo a perna portadora, com a perna livre em extensão;</p> <p><b>- Curva com cruzamento de pernas</b>, cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio a frente e por dentro do apoio anterior;</p> <p><b>- Curva com os pés paralelos</b>, à direita e à esquerda, com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde</p>		
Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)					



# INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

## SERVIÇO ESCOLAR

Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	<p><b>NATAÇÃO</b></p> <p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou jogo utilizando objetos flutuantes e submersos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Coordena a inspiração/expiração</b></li><li>- <b>Flutua em equilíbrio</b></li><li>- <b>Associa a imersão as diferentes posições de flutuação</b></li><li>- <b>Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas,</b> com os movimentos propulsivos.</li><li>- <b>Desloca-se na técnica de crol e costas,</b> diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas.</li><li>- <b>Salta de cabeça da posição de pé,</b> fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o</li></ul>	<p>Nível Introdutório</p> <p>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>vai virar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Trava em "T"</b> após deslizar para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslizamento.</li></ul> <p>Coordena a inspiração/expiração, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração prolongada pelo nariz.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Flutua em equilíbrio, em diferentes posições.</li><li>- Associa a imersão as diferentes posições de flutuação, abrindo os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples a vários níveis de profundidade.</li><li>- Desloca-se à superfície, coordenando ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração.</li><li>- Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados, mergulhando para apanhar objetos no fundo e voltar a superfície de modo controlado.</li><li>- <b>Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas,</b> com os movimentos propulsivos.</li><li>- <b>Desloca-se na técnica de crol,</b> diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas.</li><li>- <b>Salta de cabeça da posição de pé,</b> fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão.</li></ul>	<p>Piscina Pranchas Cronómetro</p>	<p>1ºP, 2ºP e 3ºP</p> <p>12h</p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
--	---	--	--	--	---

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

	<p>corpo em extensão. -Desenvolve as <b>técnicas de Crol e Costas</b></p> <p><b>BASQUETEBOL</b></p> <p><b>Regras do jogo</b> <b>a) inicio 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.</b></p> <p><b>Principais ações técnicas-táticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Passe; drible; lançamento</b></li><li>- <b>Desmarcação</b></li><li>- <b>Aclaramento</b></li><li>- <b>assume atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola</b></li><li>- <b>Participa no ressalto defensivo.</b></li></ul>	<p>Nível Introdutório/ Nível Elementar</p>	<p>Em situação de jogo 5x5, logo que a equipa perde a posse de bola, em situação de transição defesa-ataque: <b>Desmarca-se</b> oportunamente, p/ oferecer uma linha de 1º passe ao jogador com bola, e se esta n for passada, <b>corta para o cesto;</b> Quando está em posição de linha de 2º passe e o colega de 1ª linha cortou para o cesto, <b>oferece linha de 1º passe ao portador da bola.</b> -Durante a progressão para o cesto, <b>seleciona a ação mais ofensiva: Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe, ou Progride em drible,</b> na direcção do cesto e repondo o equilíbrio defensivo, se n recebe a bola. -Se não tem bola: <b>Desmarca-se</b> em movimentos para o cesto; <b>Aclara,</b> em corte para o cesto; Deixa <b>espaço livre</b> para o companheiro que dribla na sua direcção; -Participa no <b>ressalto ofensivo,</b> procurando recuperar a bola; -Logo que perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva: <b>Dificulta o drible, o passe e o lançamento,</b> coloca-se entre o jogador e o cesto; <b>Dificulta a abertura de linhas de passe,</b> colocando-se entre o jogador e a</p>	<p>Tabelas e Cestos de Basquetebol</p> <p>Campo de Basquetebol</p> <p>Bolas de Basquetebol</p> <p>Coletes</p>	<p>1º,2º e 3ºP</p> <p>3h + 3h + 3h</p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
--	---	--	--	---	---

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

	<p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b></p> <p><b>PLINTO</b></p> <p>-Salto de eixo (<b>PLINTO</b> transversal) - Salto de eixo (<b>PLINTO</b> longitudinal) - Salto entre-mãos (<b>PLINTO</b> transversal)</p> <p><b>MINITRAMPOLIM</b></p> <p>- Salto em extensão (<b>vela</b>), com saída ventral e com saída dorsal - Salto engrupado, com saída ventral e com saída dorsal - Pirueta vertical com saída ventral e com saída dorsal</p>	Nível Introdutório / Nível Elementar	<p>bola; <b>Participa no ressalto defensivo.</b></p> <p>-<b>Salto de eixo (PLINTO</b> transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores afastados e estendidos. - <b>Salto de eixo (PLINTO</b> longitudinal), com o 1º voo longo p/ apoio das mãos na extremidade dista com bacia e pernas acima da linha dos ombros. - <b>Salto entre-mãos (PLINTO transversal)</b>, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. - NO <b>MINITRAMPOLIM</b>, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: - <b>Salto em extensão (vela)</b>, após corrida de balanço (<b>saída ventral</b>) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (<b>saída dorsal</b>), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. - <b>Salto engrupado</b>, após corrida de balanço (<b>saída ventral</b>) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (<b>saída dorsal</b>), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. - <b>Pirueta vertical</b> após corrida de</p>	Plinto Reuther Tapetes Minitrampolim Colchão de Quedas	1ºP e 2ºP 6h + 6h Obsevação 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 PUILOS DO EXÉRCITO

## SERVIÇO ESCOLAR

	<p><b>VOLEIBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>recepção</b> ao serviço <b>em manchete</b> ou <b>com as duas mãos por cima</b></li><li>- <b>receber/enviar</b> a bola <b>em passe colocado</b></li><li>- <b>passe alto</b> ou <b>manchete</b></li></ul>	<p>Nível Introdutório / Nível Elementar</p>	<p>balanço (<b>saída ventral</b>) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (<b>saída dorsal</b>), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p><b>-Carpa pernas afastadas</b>, realizando o fecho das pernas relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto;</p> <p>- <b>¼ de mortal à frente engrupado</b>, 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.</p> <p><b>-1/4 de mortal à retaguarda</b>, 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> <p>Em situação de jogo 4x4, <b>serve por baixo</b>, colocando a bola numa zona de difícil receção:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>recebe o serviço em manchete</b> ou <b>com as duas mãos por cima</b>, posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da equipa.</li><li>- na sequência da receção ao serviço, posiciona-se corretamente para <b>passar</b> a bola a um companheiro em condições de</li></ul>	
--	---	---	---	--





# INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

## SERVIÇO ESCOLAR

	<p><b>FITESCOLA</b></p> <p>Avaliação da aptidão física (inicial e final)</p> <p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <p>Avaliação da informação teórica lecionada</p> <p><b>DAC</b> <b>TEMA:</b> “Lisboa está na Moda”</p> <p><b>Subtema:</b> “Amar Lisboa caminhando”</p>	<p>Zona saudável para cada idade /género</p> <p>Nível introdução da atividade física orientação.</p>	<p>trajetórias abaixo da cintura – batendo o mesmo num movimento contínuo avançando a perna do lado da raqueta (em afundo).</p> <p><b>Vai-Vem; Flexões de braços; Abdominais; Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros); Salto horizontal e salto vertical.</b></p> <p><b>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.</b></p> <p><b>Orientação:</b> O aluno: 1 - Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. 2 - Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque,</p>	<p>Pinos</p> <p>Tapetes</p> <p>Aparelhagem e CD</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 Registo</p> <p>1º,2º e 3ºP</p> <p>Fichas de trabalho</p> <p>Teste escrito</p> <p>1º e 2º períodos</p>
--	--	--	---	---	---

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 PUILOS DO EXÉRCITO

### SERVIÇO ESCOLAR

			<p>etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo correctamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. 2.1 - Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. 2.2 - Orienta o mapa correctamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar. 2.3 - Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. 2.4 - Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. 3 - Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar correctamente direcções e distâncias.</p>		
--	--	--	--	--	--



## 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.

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>