



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: 7º 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 ¹	METAS CURRICULARES (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)	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.	Nível 3 – 1500m em 12´ Nível 3 – 60M em menos de 13.00S Nível 3 – 40M em menos de 11.50S	Corrida de Meio-fundo com controlo do ritmo e da respiração; Corrida continua 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	Pista de Atletismo Pista de Atletismo Pista de Atletismo Barreiras Cronómetro Caixa de saltos (2ªSecção)	1ºP e 2ºP 12h 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><u>Salto em comprimento</u> Salta em comprimento com a técnica de voo na passada</p> <p><u>Lançamento do Peso de 3kg/4kg</u></p>		<p>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.</p> <p>Lança o peso de 3kg/4kg de um círculo de lançamentos com pega correta.</p>		
Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	<p>ANDEBOL</p> <p>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.</p>	Nível Introdutório / Elementar	<p>Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnicas-táticas e as regras do jogo</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">- Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um 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.- 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	Bolas Balizas Pinos Coletes	1º, 2º e 3ºP 12h Observação Fichas de Registo
Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	<p>Principais acções técnicas-táticas</p> <ul style="list-style-type: none">-Passe; drible; remate- Desmarcação- Finalização em remate em salto- assume atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola				
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>drible, o passe e o remate.</p> <ul style="list-style-type: none">- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <p>iniciar novo deslizamento.</p> <p>Em situação <i>de jogo 7x7</i>:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.- Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.- 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. <p>-Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério,</i></p>		
--	--	--	---	--	--



INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

	<p>NATAÇÃO</p> <p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou jogo utilizando objetos flutuantes e submersos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Coordena a inspiração/expiração- Flutua em equilíbrio- Associa a imersão as diferentes posições de flutuação- Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos.- Desloca-se na técnica de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas.- 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>Nível Introdutório</p> <p>Nível Elementar</p> <p>Realizar 4 piscinas e respctivas viragens nos estilos crol e costas</p> <p>Nível 3 – 1´.20`` a 1´39``</p>	<p>essas ações.</p> <p>Coordena a inspiração/expiração, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração prolongada pelo nariz.</p> <ul style="list-style-type: none">- Flutua em equilíbrio, em diferentes posições.- Associa a imersão as diferentes posições de flutuação, abrindo os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples a vários níveis de profundidade.- Desloca-se à superfície, coordenando ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração.- Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados, mergulhando para apanhar objetos no fundo e voltar a superfície de modo controlado. <p>- Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos.</p> <p>- Desloca-se na técnica de crol e de 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>Piscina</p> <p>Pranchas</p> <p>Cronómetro</p>	<p>1º,2º e 3ºP</p> <p>12h</p> <p>Observação</p> <p>Fichas de Registo</p>
--	--	---	--	--	--



INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

	<p>Desenvolve as técnicas de Crol e Costas</p> <p>GINÁSTICA DE SOLO</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas- Cambalhota à frente saltada- Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas ou afastadas.- Pino de braços, com alinhamento e extensão corporal, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação superior;- Roda- Avião- Posições de flexibilidade- Saltos, voltas e afundos- Rodada- Cambalhota à retaguarda com passagem por pino.	<p>Nível Elementar</p> <p>Apresentação com atitude gímnica os seguintes elementos: cambalhota á frente e retaguarda, pino roda, posições de equilíbrio.</p> <p>Nível 3 – executa corretamente 2 técnicas .</p>	<p>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine com fluidez, destrezas gímnicas.</p> <p>Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas;</p> <p>Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando na direção do ponto de partida, em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas ou afastadas.</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão corporal, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação superior;</p> <p>Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, na direção do ponto de partida;</p> <p>Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação contribuindo para a harmonia da sequência.</p> <p>Avião, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral e frontal, rã, etc).</p>	<p>Ginásio Tapetes Praticáveis</p>	<p>2ºP e 3ºP</p> <p>8h</p> <p>Obsevação</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 PUILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

	<p>BASQUETEBOL</p> <p>Regras do jogo 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.</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.	Nível Introdutório / Elementar	<p>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,</p>	<p>Tabelas e Cestos de Basquetebol</p> <p>Campo de Basquetebol</p> <p>Bolas de Basquetebol</p> <p>Coletes</p>	<p>3ºP</p> <p>6h</p> <p>Fichas de trabalho / trabalho escrito</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>PATINAGEM</p> <p>Realiza um percurso em patins combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas: Deslizar para a frente; Curvar; Equilibrar num patim; Travar em 'T'</p>		<p>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.</p> <p>-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").</p> <p>- 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").</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</p>	<p>Patins Pinos Arcos</p>	<p>2º P 3h Observação Fichas de Registo</p>
--	--	--	---	-----------------------------------	---



INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

SERVIÇO ESCOLAR

	<p>FITESCOLA</p> <p>Avaliação da aptidão física (inicial e final)</p> <p>CONHECIMENTOS</p> <p>Avaliação da informação teórica lecionada</p> <p>DAC</p> <p>TEMA: “ Lisboa está na Moda ” Subtema: “ Uma paisagem uma identidade”</p>		<p>mantendo o equilíbrio e ficando em condições de</p> <p>Vai-Vem; Flexões de braços; Abdominais; Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade de ombros); Salto horizontal e salto vertical.</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>Pinos</p> <p>Tapetes</p> <p>Aparelhagem e CD</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> <p>3h + \ 3h</p>
--	--	--	--	---	--

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>