

## Planificação anual Educação Física - 260

	Prioritárias (Gerais)	Competências Essenciais de Ed. Física:	Operacionalização em Ed. Física em Função das Competências Prioritárias:
<b>Competências</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano</li> <li>➤ Adoptar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões</li> <li>➤ Realizar actividades de forma autónoma, responsável e criativa</li> <li>➤ Cooperar com outros em tarefas e projectos comuns</li> <li>➤ Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas</li> <li>➤ Aprender os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física</li> <li>➤ Participar activamente em todas as situações procurando o êxito pessoal e do grupo; relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro, quer no de adversário                         <ul style="list-style-type: none"> <li>aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades por eles reveladas</li> <li>cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma</li> </ul> </li> <li>➤ Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc...</li> <li>➤ Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.</li> </ul>	<p>Explorar as situações de aprendizagem no sentido de se auto-superar, aperfeiçoar e demonstrar as competências individuais e em grupo, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acções em situação de Jogos Desportivos Colectivos</li> <li>• Exploração de movimentos a pares e em grupo</li> <li>• Esquemas de grupo em Ginástica</li> </ul>

**1º Período – 36 aulas**  
**2º Período – 39 aulas**  
**3º Período – 22 aulas**

<b>Ano Lectivo de 2016/2017</b>					
<b>U. Ensino</b>	<b>Comp. Essenciais</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>CrITÉRIOS Êxito</b>	<b>Condições Avaliação</b>	<b>Nº Aulas</b>
<b>Jogos Pré-Desportivos Basquetebol Voleibol Futebol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos</li> <li>▪ Desempenhar com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo.</li> <li>▪ Identificar o jogo, as suas regras.</li> <li>▪ Conhecer os fundamentos técnicos e táticos do jogo.</li> <li>▪ Aplicar a ética do jogo e as suas regras.</li> </ul>	Jogos Pré-desportivos: Jogo de Passes, Bola ao capitão, Bola ao fundo, Mata e Futebol Humano  - passe; - receção; - remate - marcação - desmarcação	<b>1 - Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado.</b> 2 - Ocupa um espaço vazio para receber a bola. 3 - Dribla para progredir no terreno de jogo quando não tem adversários à sua frente 4 - Quando a sua equipa perde a posse da bola, marca o adversário escolhido, dificultando a sua acção. No <i>Jogo do Mata</i> , o aluno: 1 - De posse de bola, opta por passar com relativa precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. 2 - Ocupa um espaço vazio para receber a bola. 3 - Quando a sua equipa não tem a posse da bola, procura interceptar o passe ou esquivar-se da bola. No <i>Jogo de Futebol Humano</i> , o aluno: 1 - Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço. 2 - Aproveita situações de vantagem numérica ou de 1x1 para finalizar. 3 - Em situação de defesa, marca individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação.	Observação e registo:  Aplicação das regras do jogo.  Exercício critério:  - modo de execução das acções técnicas abordadas.	<b>12 Aulas</b>
		Basquetebol - passe de peito - passe picado - lançamento em apoio - lançamento na passada - drible - marcação - desmarcação	1. Sem bola: 1.1. faz desmarcações; 2. Após a recepção assume o enquadramento ofensivo; rotação do pé eixo. 3. Executa o lançamento ao cesto parado ou na passada. 4. Utiliza o drible para: 4.1. ultrapassar o adversário directo; 4.2. realizar o passe da bola; . 5. Passa a bola a um companheiro e desmarca-se. 6. À perda da bola, assume a atitude defensiva: 6.1. faz a marcação ao jogador com bola; 6.2. dificulta a movimentação do adversário directo sem bola;	- aplicação em situação de exercício ou jogo condicionado e reduzido dos princípios técnicos e táticos.  Coopera e participa com responsabilidade:	<b>12 aulas</b>
		Voleibol - serviço - receção - passe - ataque	Em situação de jogo 1x1 ou 2x2. 1. Realiza o serviço por baixo(6ºano) ou em passe(5º ano). 2. Efectua a recepção ao serviço da equipa contrária: 3. Finaliza a jogada utilizando - o passe por cima: 4. Assume a posição defensiva ao envio da bola pela equipa contrária e, em função da trajectória da bola, utiliza: 4.1 o passe por cima; 4.2 a manchete;	- nas situações de exercício e de jogo.  - no respeito pelas regras do jogo, colegas e adversários (fair-play)	<b>12 aulas</b>
		Futebol ▪ passe ▪ receção ▪ condução de bola ▪ remate	1. Faz a finta ou simula, protegendo a bola para: 1.1-passá-la a um companheiro, utilizando a linha de passe mais ofensiva; 1.2-penetrar e rematar quando tem espaço livre à sua frente e posição favorável em relação à baliza. 2. Após passe, faz a desmarcação; 3. Sem bola, executa a desmarcação para: 3.1 garantir superioridade e profundidade ao ataque 3.2 rematar quando tem posição favorável. 4. Após a perda da posse da bola: 4.1 faz a marcação ao jogador atacante com bola; impede a progressão e realiza o desarme. 4.2 fecha a linha de passe ao opositor directo sem bola; faz marcação HxH e a interceptação do passe	- na preparação, arrumação e preservação do material.	<b>12 aulas</b>

Ano Lectivo de 2016/2017					
U. Ensino	Comp. Essenciais	Conteúdos	CrITÉrios Êxito	Avaliação	Nº Aulas
Ginástica Artística	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compor e realizar, da <b>Ginástica</b>, as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou grupo.</li> <li>▪ Aplicar os critérios de correcção técnica e expressão, e apreciar os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>▪ Identificar o material específico.</li> <li>▪ Identificar as destrezas gímnicas:</li> </ul>	<p>Ginástica de Solo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rolamentos à frente engrupados;</li> <li>- rolamentos à retaguarda engrupados;</li> <li>- roda;</li> <li>- apoio invertido de cabeça;</li> <li>- apoio invertido de braços;</li> <li>- avião;</li> <li>- ponte;</li> <li>- elementos de ligação: piruetas; salto de tesoura; salto engrupado; meia pirueta e afundos.</li> </ul>	<p>1. Exercícios no solo:</p> <p>1.1. realiza uma sequência de exercícios no solo, ligando algumas das destrezas, rolamento à frente e à retaguarda, o apoio invertido de cabeça ou de braços e roda com a posição de equilíbrio (“avião”) e posição de flexibilidade.</p> <p>1.2. subida para o apoio facial invertido com ajuda do espaldar.</p> <p>1.3. realiza o apoio facial invertido e saída em rolamento à frente. (6º ano).</p> <p>2. Trave/banco, realiza um encadeamento:</p> <p>2.1 marcha à frente e atrás; marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; meia volta com balanço de uma perna; realiza o avião com recepção equilibrada no aparelho.</p>	<p>Observação e registo:</p> <p>1- exercício critério: - modo de execução dos elementos técnicos abordados.</p> <p>2- caracterização dos aparelhos.</p> <p>3- coopera com os companheiros: - em exercício critério - nas ajudas e correcções - na garantia da sua segurança e dos colegas - na preparação, arrumação e preservação do material.</p>	10 aulas
		<p><b>Ginástica - Aparelhos – minitrampolim:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- salto em extensão;</li> <li>- salto engrupado;</li> <li>- meia pirueta vertical</li> </ul>	<p>1. Executa no minitrampolim os seguintes saltos:</p> <p>1.1. em extensão.</p> <p>1.2. engrupado.</p> <p>1.3. meia pirueta vertical.</p> <p>1.4. Carpa de pernas afastadas (6º ano).</p>		10 aulas
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar do Atletismo, saltos e corridas cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</li> </ul>	<p><b>Corridas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- resistência</li> <li>- velocidade</li> <li>- estafetas</li> </ul> <p><b>Saltos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- altura</li> <li>- comprimento</li> </ul>	<p>1. Corrida de velocidade: corrida de 40 m, sem desaceleração, o mais rapidamente possível.</p> <p>2. Corrida de estafetas: corrida de 4 x 40 m; faz a recepção do testemunho; realiza a transmissão do testemunho.</p> <p>3. Salto em comprimento: salto na técnica de voo de extensão, o mais longe possível.</p> <p>6. Salto em altura: salto na técnica de tesoura, o mais alto possível.</p>	25 aulas	

Ano Lectivo de 2016/2017					
U. Ensino	Comp. Essenciais	Conteúdos	Critérios Êxito	Avaliação	Nº Aulas
<b>Desportos de raqueta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar, conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</li> <li>▪ Conhecer os fundamentos técnico-tácticos.</li> <li>▪ Avaliar as acções de ataque e de defesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pega da raqueta.</li> <li>- deslocamentos</li> <li>- serviço</li> <li>- batimentos: lob e clear.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Executa o serviço.</li> <li>2. Efectua deslocamentos</li> <li>3. Realiza o batimento de forma controlada</li> <li>4. Após um batimento, regressa ao seu meio-campo.</li> <li>5. Devolve o volante em movimento.</li> <li>6. Desloca-se em função da trajetória do volante.</li> <li>7. Utiliza o batimento adequado à trajetória do volante.</li> </ol>	<p>Observação e registo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- da execução técnica.</li> <li>- das acções individuais</li> <li>- das acções de ataque e de defesa no jogo de singulares</li> <li>- cooperação</li> </ul>	<b>10 aulas</b>
<b>Actividades Rítmicas e Expressivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecer e valorizar as formas de movimento rítmico e expressivo.</li> <li>▪ Tomar consciência e das diferentes formas de movimento que ele pode produzir.</li> <li>▪ Explorar, individualmente e em grupo, composições de movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exploração individual de movimento (acções motoras).</li> <li>▪ Exploração de movimento em grupo.</li> <li>▪ Realização de frases de movimento.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Em situação de exploração individual de movimento, desloca-se em toda a área, realizando as diferentes acções motoras (deslocamentos, passos, saltos, quedas, posturas, equilíbrio, gestos, voltas e contactos) e variando as componentes implicadas no movimento (corpo, tempo, espaço e dinâmica).             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Combina o andar, o correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos;</li> <li>1.2 Combina o andar e o correr com voltas simples sobre os dois pé e um pé à esquerda e à direita;</li> <li>1.3 Realiza um equilíbrio/"estátua";</li> <li>1.4 Acentua determinada características musicais com acções dos passos padronizados;</li> <li>1.5 Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor;</li> </ol> </li> <li>2. Em situação de exploração de movimento a pares:             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Realiza acções motoras tal como em 1.5;</li> <li>2.2 Segue o companheiro, realizando as mesmas acções;</li> <li>2.3 Segue o companheiro, realizando acções inversas;</li> </ol> </li> <li>3. Em situação de exploração de movimento individual ou em grupo realiza frases de movimento.</li> </ol>	<p>Em situação de exploração de movimento individual ou em grupo realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- frases de movimento.</li> <li>- coopera e participa com responsabilidade nas actividades da aula.</li> </ul>	<b>10 aulas</b>