

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física ANO DE ESCOLARIDADE: 5º ano	2016/2017
--	------------------

METAS CURRICULARES			PROGRAMA
DOMÍNIO/SUB DOMÍNIO	OBJETIVOS GERAIS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	CONTEÚDOS
<p>Aptidão Física</p> <p>Atividades Físicas:</p> <p>- Jogos desportivos coletivos (JDC)</p>	<p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles; - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular, adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. <p>JOGOS - o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo). 	<p>Condição Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistência (longa e média duração) - Força (rápida e de resistência) - Velocidade (reação, execução e deslocamento) - Flexibilidade - Destreza (geral e específica) <p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe

<p>- Futebol</p>	<p>gerais básicas, particularmente da resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada.</p> <p>- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos teórico-práticos, sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.</p> <p>- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</p>	<p>- Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>FUTEBOL – o aluno</p> <p>- O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 2x1 ou 3x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>- Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.</p> <p>- Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>- Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>- Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>- Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.</p> <p>- Desmarca-se após o passe para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</p> <p>- Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao</p>	<p>- Receção</p> <p>- Desmarcação</p> <p>- Marcação</p> <p>- Drible</p> <p>- Organização ofensiva e defensiva</p> <p>Jogos desportivos coletivos (JDC)</p> <p>- Passe</p> <p>- Receção</p> <p>- Condução de bola</p> <p>- Cabeceamento</p> <p>- Desmarcação</p> <p>- Marcação</p> <p>- Drible</p> <p>- Organização ofensiva e defensiva</p>
------------------	--	---	---

<p>- Voleibol</p>		<p>recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>- O aluno realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.</p> <p>VOLEIBOL - O aluno:</p> <p>- Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.</p> <p>- Em situação de exercício, em grupos de (2) dois, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>- Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:</p> <p>- Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>- 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posição fundamental - Passe ("mãos por cima") - Receção (manchete) - Serviço por baixo - Finalização - Organização ofensiva e defensiva
-------------------	--	---	--

<p>Basquetebol</p>		<p>- Em concurso em grupos de dois, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p> <p>BASQUETEBOL - O aluno:</p> <p>- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>- Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola n.º 5:</p> <p>- 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:</p> <p>- Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</p> <p>- 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 do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).</p> <p>- Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <p>- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passe - Recepção - Lançamentos (passada, parado) - Desmarcação - Marcação - Drible - Ressalto - Organização ofensiva e defensiva
--------------------	--	---	---

<p>- Ginástica de Aparelhos</p>		<p>com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. - Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de Rolamento à frente. - Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. - Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.). <p>GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo no Boque - Salto entre mãos no boque ou plinto transversal - Rolamento à frente no plinto longitudinal - Salto em extensão (vela) no Minitrampolim
---------------------------------	--	--	---

<p>- Atletismo</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> - 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>ATLETISMO - Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. - Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios cativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. - Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. - Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna 	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade (40 metros) - Corrida de estafetas de 4x50 metros - Corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos - Salta em comprimento - Lançamento da bola - Lança do peso de lado e sem balanço
--------------------	--	--	--

<p>- Badminton</p>		<p>de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p>- Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).</p> <p>- Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, 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, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>BADMINTON - Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <p>- Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</p> <p>- Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>- Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</p> <p>- Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e</p>	<p>- Posição base</p> <p>- Deslocamento</p> <p>- Tipos de pega</p> <p>- Clear</p> <p>- Lob</p>
--------------------	--	---	--

<p>Dança</p>		<p>com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de 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 volante 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 volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita). - Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. <p>DANÇA - Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: - Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»: --- - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e 	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos - Combinações
--------------	--	--	--

		<p>sentidos definidos pela orientação corporal.</p> <ul style="list-style-type: none">- Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).- Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.- Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:<ul style="list-style-type: none">- Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.- Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:<ul style="list-style-type: none">- Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.- Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:<ul style="list-style-type: none">- Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.	
--	--	---	--