

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PEDRO DE SANTARÉM

ESCOLA E.B. 2,3 PEDRO DE SANTARÉM

3.º CICLO
(2010-2011)

Planificação de Educação Física

Unidades Didácticas – 7.º Ano		Competências Específicas		
Conteúdos	Conceitos	Competências a Adquirir	Competências Domínio do Saber	Competências Domínio do Saber Fazer
<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p><u>Andebol</u></p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo e as suas principais regras (início e recomeço de jogo, formas de jogar a bola, violações por dribles e passos, violações da área de baliza, infracções à regra com o adversário e respectivas penalizações).</p> <p>3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p>	<p>1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo.</p> <p>2. Realizar em situação de exercício critério as seguintes acções: passe-recepção, drible-remate, recepção-remate, remate em salto, fintas para desequilibrar o adversário directo, fintas e mudanças de direcção em drible, acompanhamento do adversário com e sem bola.</p> <p>Em situação de Jogo formal e/ou reduzido:</p> <p>1. Após a recuperação da bola pela sua equipa:</p> <p>1.1 Desmarcar-se, oferecendo linhas de passe;</p> <p>1.2 Optar por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible de progressão para finalizar;</p> <p>1.3 Rematar se recebe a bola em condições favoráveis</p> <p>2. Sempre que a equipa perde a posse de bola:</p> <p>2.1 Procurar impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate do adversário;</p> <p>2.2 Procurar impedir ou dificultar a recepção de bola, colocando-se entre o adversário e a baliza na defesa ao jogador sem bola, acompanhando a sua movimentação.</p> <p>3. Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola e iniciar o contra ataque se recuperar a posse de bola.</p>

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p><u>Basquetebol</u></p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo e as suas principais regras (formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles, bola presa, faltas pessoais e três segundos).</p> <p>3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p>	<p>1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo.</p> <p>2. Realizar em situação de exercício critério as seguintes acções: recepção, passe (de peito e picado), paragens, rotações sobre um apoio, lançamento em apoio, drible de progressão, mudança de direcção e de mão pela frente, drible de protecção, ressalto, posição defensiva básica e enquadramento defensivo.</p> <p>Em situação de Jogo 3x3:</p> <p>1. Logo que a equipa recuperar a posse de bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <p>1.1 Desmarcar-se oportunamente para oferecer uma linha de 1º passe;</p> <p>1.2 Durante a progressão para o cesto, seleccionar a acção mais ofensiva: ou passar ou progredir em drible.</p> <p>2. Ao entrar em posse de bola, enquadrar-se em atitude ofensiva básica, optando pela acção mais ofensiva:</p> <p>2.1 Lançar, utilizando o lançamento de curta distância de acordo com a acção do defesa;</p> <p>2.2 Libertar-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou passar a um companheiro;</p> <p>2.3 Passar, desmarcando-se de seguida na direcção do cesto.</p> <p>3. Se não tem bola, no ataque desmarcar-se, oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</p> <p>4. Logo que perde a posse de bola, assumir de imediato a atitude defensiva acompanhando o seu adversário directo (defesa individual), procurando recuperar a posse de bola o mais rápido possível:</p> <p>4.1 Dificultar o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador com bola e o cesto;</p> <p>4.2 Dificultar a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa ao jogador sem bola.</p>
---	---	--	--	---

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p>Futsal</p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a história da modalidade. 2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo e as suas principais regras (início e recomeço do jogo; marcação de golos; bola fora e lançamento/pontapé pela linha lateral; pontapé de canto; principais faltas e incorrecções; marcação de livres e de grande penalidade; bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo). 3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo. 2. Realizar em situação de exercício critério as seguintes acções: recepção e controlo de bola; remate; condução de bola (iniciação); finta (iniciação); passe; desmarcação (em apoio) e marcação (individual). <p>Em situação de Jogo formal e/ou reduzido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente; simular e/ou fintar, se necessário para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Rematar se tem a baliza ao seu alcance; 1.2 Passar a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; 1.3 Conduzir a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar. 2. Desmarcar-se utilizando mudanças de direcção, para oferecer linhas de passe na direcção da baliza. 3. Logo que perder a posse de bola (defesa), marcar o seu atacante, procurando dificultar a acção defensiva. 4. Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo.
---	---	--	---	---

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p><u>Voleibol</u></p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a história da modalidade. 2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo, a função e as suas principais regras (dois toques, transporte, violações da rede e da linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, faltas no serviço e sistema de pontuação). 3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo. 2. Realizar em situação de exercício critério as seguintes acções: passe alto de frente, manchete, serviço por baixo e serviço por cima (tipo ténis – iniciação). <p>Em situação de Jogo 1x1, 2x2 ou 3x3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Servir por baixo. 2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente de forma a dar continuidade às acções da sua equipa. 3. Colocar-se para fazer o passe por cima, de frente para um companheiro ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário. 4. Finalizar o ataque executando com oportunidade e correcção um passe colocado (para um espaço vazio) que de preferência, dificulte a acção dos adversários. 5. Assumir a posição defensiva ao envio da bola pela equipa contrária, executando um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.
---	--	--	---	--

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p><u>Badminton</u></p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Fixar os fundamentos técnico-tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e de defesa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a história da modalidade. 2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares. 3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 metros), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão. 2. Diferenciar os tipos de pega da raqueta de acordo com a trajectória do volante. 3. Em situação de exercício executar os seguintes gestos técnicos: o serviço curto e comprido, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço; lob e clear, mantendo uma posição base com os joelhos ligeiramente flectidos e com a perna hábil avançada, regressando à posição inicial após cada batimento em condições favoráveis à execução de um novo batimento. 4. Deslocar-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. 5. Num campo de badminton adaptado colocar o volante ao alcance do companheiro, executando com correcção os seguintes tipos de batimentos: clear, lob e serviço curto em diagonal.
---	---	--	---	--

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p><u>Corfebol</u></p> <p>Conceito de jogo</p>	<p>Conhecer e compreender o jogo e as suas regras.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e tácticos do jogo.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Conhecer o objectivo do jogo, as marcações do terreno de jogo e as suas principais regras (formas de jogar a bola; início e recomeço do jogo; bola fora; progressão com bola; lançamento marcado; mudança de zona; contacto físico; defesa individual por sexo).</p> <p>3. Conhecer a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p>	<p>1. Adequar as suas acções ao conhecimento das regras de jogo.</p> <p>2. Realizar em situação de exercício critério as seguintes acções: recepção; passe de peito; passe de ombro; lançamento na passada; lançamento parado; trabalho de recepção e marcação.</p> <p>Em situação de Jogo formal e reduzido:</p> <p>1. Ao entrar em posse de bola enquadrar-se ofensivamente de forma a poder ver o cesto e os companheiros quer na zona de defesa quer na zona de ataque, e opta:</p> <p>1.4 Lançar parado ou na passada, se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberta-se da marcação (de acordo com as regras);</p> <p>1.5 Passar correcta e oportunamente a um companheiro em posição mais ofensiva, de preferência na zona de ataque, liberto de marcação.</p> <p>2. Se não tem bola, em situação de ataque, ou na zona de defesa (após recuperação da posse de bola pela sua equipa), desmarcar-se para se libertar da marcação do seu opositor directo, criando linhas de passe ofensivas tendo em vista a finalização.</p> <p>3. Participar no ressalto, após lançamento, tentando recuperar a posse de bola.</p> <p>4. Quando a sua equipa perde a posse de bola, assumir uma atitude defensiva, mantendo-se entre o cesto e o seu opositor directo, para impedir a recepção, dificultar o passe e a concretização, e participar no ressalto.</p>
---	--	--	---	--

<p>História da Modalidade</p> <p>Regulamento</p> <p>Elementos Técnicos</p> <p>Material e Manuseamento</p> <p>Regras de Segurança</p>	<p><u>Ginástica de Aparelhos</u></p> <p>Domínio de destrezas gímnicas básicas</p> <p>Domínio corporal em situações inabituais</p>	<p>Saber identificar as actividades da ginástica de aparelhos.</p> <p>Fixar os fundamentos gímnicos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a história da modalidade. 2. Identificar o material utilizado e a sua forma de transporte. 3. Conhecer as várias disciplinas da modalidade e os regulamentos técnicos. 4. Conhecer as principais destrezas/elementos gímnicos, a sua forma de execução e as ajudas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Executar saltos no boque/plinto, após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim, chegando ao solo em condições de equilíbrio: <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Salto de eixo no plinto ou boque transversal, realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros; 1.2 Salto de coelho no plinto longitudinal, executando o eixo correctamente, com os membros inferiores afastados e estendidos e as mãos na extremidade do plinto; 1.3 Salto entre mãos no plinto transversal ou boque, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 2. Executar saltos de mini-trampolim, após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim, chegando ao solo em condições de equilíbrio: <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Salto em extensão, colocando a bacia em ligeira retroversão na fase aérea do salto; 2.2 Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco; 2.3 1/2 pirueta vertical, mantendo o controlo do salto 3. Realizar os seguintes exercícios na trave baixa: <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; 3.2 Meia volta com balanço de uma perna; 3.3 Salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto; 3.4 Avião, mantendo o equilíbrio; 3.5 Saída com salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão e os braços em elevação superior. 4. Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de exercícios na trave que combine com fluidez as destrezas gímnicas definidas no ponto anterior.
---	--	--	--	---

<p>História da Modalidade</p> <p>Regulamento</p> <p>Elementos Técnicos</p> <p>Material e Manuseamento</p> <p>Regras de Segurança</p>	<p><u>Ginástica de Solo</u></p> <p>Domínio de destrezas gímnicas básicas</p> <p>Domínio corporal em situações inabituais</p> <p>Coordenação de Acções Motoras</p>	<p>Saber identificar as actividades da ginástica de solo.</p> <p>Fixar os fundamentos gímnicos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a história da modalidade. 2. Identificar o material utilizado e a sua forma de transporte. 3. Conhecer as várias disciplinas da modalidade e os regulamentos técnicos. 4. Conhecer as principais destrezas/elementos gímnicos, a sua forma de execução e as ajudas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar os seguintes exercícios no solo: <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Cambalhota à frente, terminando com as pernas unidas; 1.2 Cambalhota à retaguarda terminando com as pernas unidas ou afastadas na direcção do ponto de partida; 1.3 Pino de cabeça; 1.4 Posições de flexibilidade (ponte, espargata, rã, etc.); 1.5 Saltos, voltas e afundos 1.6 Avião, com tronco paralelo ao solo e em equilíbrio. 2. Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de exercícios no solo (em colchões) que combine com fluidez as destrezas gímnicas que executa segundo os critérios definidos no ponto anterior.
<p>História da Modalidade</p> <p>Regulamento</p> <p>Elementos Técnicos</p> <p>Material e Manuseamento</p> <p>Regras de Segurança</p>	<p><u>Ginástica Acrobática</u></p> <p>Domínio de destrezas gímnicas básicas</p> <p>Domínio corporal em situações inabituais</p> <p>Coordenação de Acções Motoras em Cooperação com os Colegas</p>	<p>Saber identificar as actividades acrobáticas.</p> <p>Fixar os fundamentos da ginástica acrobática.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender as funções, quer como base, quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. 2. Conhecer as pegas, montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 3. Conhecer e identificar os elementos acrobáticos realizados e a sua forma de execução. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desempenhar correctamente as funções de base e volante. 2. Executar as pegas, montes e desmontes dos diversos elementos acrobáticos. Em situação de exercício a par, realizar os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos: <ol style="list-style-type: none"> 1. O base em pé com pernas flectidas, suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas de frente ou de costas. O base segura-o pela pega de pulsos ou de coxas. 2. O base sentado, com as pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante, que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base. 3. O base com um joelho no chão e outra perna flectida, suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. 4. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos da base, colocando em seguida a sua cabeça entre os pés do base.

<p>História Modalidade</p> <p>Regulamentos</p> <p>Acções técnicas</p>	<p><u>Atletismo</u></p> <p>Corridas</p> <p>Saltos</p> <p>Lançamentos</p>	<p>Saber identificar as actividades do atletismo e os seus regulamentos.</p> <p>Fixar os fundamentos técnicos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a história da modalidade. 2. Conhecer as várias disciplinas da modalidade leccionada e o regulamento específico. 3. Conhecer as principais acções técnicas e a sua forma de execução. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adequar as suas acções ao conhecimento do regulamento técnico. 2. Efectuar uma corrida de velocidade (40m.), partindo agachado e acelerando até à velocidade máxima, realizando apoios activos. 3. Efectuar corrida de longa duração, dominando o conceito de resistência e os fundamentos técnicos desta disciplina. 4. Efectuar uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho em movimento na zona de transmissão. 5. Efectuar as passadas na técnica de barreiras. 6. Saltar em comprimento com corrida de balanço de 8 a 12 passos e impulsão na tábua de chamada. 7. Saltar em altura com 5 a 8 passadas de balanço, sendo as últimas em curva, utilizando a técnica de tesoura. Iniciação à técnica <i>Fosbury-Flop</i>. 8. Lançar a bola utilizando a técnica de deslize.
--	--	--	---	---

<p>História da Modalidade</p> <p>Regulamento</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Regras Segurança</p>	<p>Judo</p> <p>Conceito de Luta</p>	<p>Conhecer e compreender a luta e as suas regras.</p> <p>Aperfeiçoar os fundamentos técnicos e tácticos da luta.</p> <p>Avaliar as acções de ataque e defesa.</p>	<p>1. Conhecer o objectivo do judo, a ética do judoca, o grau de risco das suas acções, bem como o significado das acções e sinais da arbitragem dessas mesmas acções, cumprindo prontamente essas indicações.</p> <p>2. Em todas as situações, realizar a saudação em pé e de joelhos, cumprir as normas de utilização do tapete e de higiene pessoal.</p>	<p>1. Fazer as pegas, esquerda e direita, mantendo as mãos agarradas no <i>judogi</i> do adversário, de uma forma segura, em todas as situações de exercício ou de luta no tapete.</p> <p>2. Realizar em situação de luta no solo as acções de controlo: entradas, viragem e imobilização do adversário.</p> <p>3. Em situação de exercício ou jogo, em luta em pé, realizar a projecção seleccionada (<i>osotogari</i>, provocando o desequilíbrio obliquamente para trás, fazendo contacto com o ombro que empurra e ceifando a perna do adversário pela parte infero-posterior da coxa) e as quedas para trás ou laterais.</p> <p>4. Executar no tapete:</p> <p>4.1 Queda para trás, enrolando o corpo e batendo com os braços em ângulo de 30° a 45°, com o corpo, no momento de costas com o tapete.</p> <p>4.2 Quedas laterais à esquerda e à direita, enrolando o corpo e cruzando a perna e o braço do mesmo lado à frente do corpo, batendo com o braço a 30°/45° (em relação ao corpo) no momento do contacto deste com o tapete.</p> <p>5. Em situação de luta no solo, procurar e aproveitar situações de vantagem, utilizando pontos fixos ou eixos, para aplicar a força das suas alavancas de acordo com o movimento de ambos na realização das seguintes acções:</p> <p>5.1 Entradas ao adversário que está em decúbito dorsal.</p> <p>5.2 Viragem de um adversário que está em decúbito ventral no solo, agachado ou em quadrupedia, para a posição de decúbito dorsal.</p> <p>5.3 Imobilização de um adversário, controlando-o nas suas posições laterais por cima e por trás, utilizando o peso do corpo, os apoios e as pegas específicas, de acordo com as situações.</p> <p>6. Desequilibrar o adversário, parado ou em movimento, em situação de jogo e exercício em pé no tapete, utilizando as pegas específicas e aproveitando a força do adversário para obter vantagem no sentido da sua acção.</p> <p>7. Em situação de exercício ou jogo, em luta em pé no tapete:</p> <p>7.1 Controlar a projecção feita ao seu adversário, mantendo a pega no <i>judogi</i>, evitando uma queda desamparada.</p> <p>7.2 Controlar a sua queda (quando é projectado) batendo com o braço no tapete ao contacto com o solo e flectindo o pescoço de modo a não tocar o solo com a cabeça.</p> <p>9. Projectar e/ou imobilizar o adversário, em competições simplificadas no tapete, partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, aplicando as técnicas de projecção e as acções de controlo apreendidas.</p>
---	---	--	---	---

<p>História Modalidade</p> <p>Elementos Técnicos</p> <p>Expressão Corporal</p>	<p><u>Dança</u></p> <p>Coordenação com a Música e com os Colegas</p> <p>Noção Corporal</p> <p>Expressividade</p>	<p>Realizar e compor sequências coreografias, individualmente ou em grupo.</p> <p>Analisar a sua acção e a dos colegas, apreciando as características do movimento.</p>	<p>1. Conhecer a história da modalidade.</p> <p>2. Identificar os elementos técnicos.</p>	<p>1. Em situação de exploração individual de movimento, com ambiente musical adequado, de acordo com a marcação dos compassos binário, ternário e quaternário:</p> <p>1.1 Combinar o andar, o correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos;</p> <p>1.2 Combinar o andar, o correr, as voltas e as quedas com voltas simples, sobre os 2 pés e um pé, à esquerda e à direita;</p> <p>1.3 Realizar um equilíbrio/estátua durante cada pausa de música, ou da marcação rítmica ou outro sinal;</p> <p>1.4 Acentuar determinadas características musicais com acções características dos passos padronizados, movimentos locomotores e não locomotores, diferenciando a acção dos segmentos corporais, com fluidez de movimentos;</p> <p>1.5 Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor.</p> <p>2. Em situação de exploração de movimento em grupo e com ambiente musical adequado:</p> <p>2.1 Combinar as habilidades referidas no ponto anterior, seguindo a evolução do grupo;</p> <p>2.2 Ajustar a sua acção para realizar alterações ou mudanças de formação, sugeridas pela música, evoluindo em toda a área.</p> <p>3. Em situação de exploração de movimentos a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>3.1 Movimentar-se livremente, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, conduzindo a sua acção, facilitando e esperando por ele se necessário;</p> <p>3.2 Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas acções com qualidades de movimento idênticas;</p> <p>3.3 Seguir a movimentação do companheiro, realizando acções inversas.</p> <p>4. Em situação de exercitação individual, com ambiente musical adequado:</p> <p>4.1 Realizar frases do movimento, dadas pelo professor, integrando várias formas de andar, correr, de saltos, de voltas, de cair, de rolar, etc., incluindo equilíbrio e movimentos não locomotores, em sintonia com a música.</p>
---	--	---	---	---

<p>História Modalidade</p> <p>Análise e interpretação de mapas</p>	<p><u>Orientação</u></p> <p>Percurso</p>	<p>Saber identificar a orientação.</p> <p>Aplicar os fundamentos técnico-táticos.</p> <p>Estimular a relação escola-meio.</p> <p>Proporcionar a interdisciplinaridade.</p>	<p>1. Conhecer as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente</p>	<p>1. Realizar um percurso de orientação simples a par ou em grupo, preenchendo correctamente o cartão de controlo:</p> <p>1.1 Identificar no percurso a simbologia básica inscrita na carta.</p> <p>1.2 Orientar o mapa correctamente, segundo os pontos cardeais e ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar</p> <p>1.3 Identificar, 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.</p>
<p>Contexto Sócio Cultural do Jogo</p> <p>Regras</p> <p>Padrões Técnicos</p>	<p><u>Jogos Tradicionais</u></p> <p>Conceito de Jogo</p>	<p>Conhecer a origem histórica.</p> <p>Aplicar os jogos tradicionais portugueses.</p> <p>Estimular a relação escola-meio.</p> <p>Proporcionar a interdisciplinaridade.</p> <p>Preservar o património cultural – festa popular.</p>	<p>1. Conhecer o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, seleccionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.</p>	<p>1. Realizar com os companheiros a prática de jogos tradicionais seleccionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</p>

<p>Educação Física</p> <p>Fenómeno Desportivo</p> <p>Aptidão Física</p>	<p><u>Condição Física</u></p> <p>Preparação Física</p> <p>Treino</p> <p>Capacidades Físicas</p> <p>Testes de Condição Física</p> <p>Espírito Desportivo</p>	<p>Conhecer e aplicar o exercício físico.</p> <p>Saber os benefícios do exercício físico.</p> <p>Saber a importância do repouso.</p> <p>Conhecer e aplicar as capacidades físicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os objectivos da Educação Física. 2. Conhecer as partes constituintes da aula de Educação Física. 3. Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas. 4. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física (factores condicionantes da actividade física). 5. Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas. 6. Conhecer e definir as diferentes capacidades físicas. 7. Identificar a bateria de testes de Condição Física 8. Identificar as estruturas de suporte do exercício físico, bem como os efeitos benéficos da actividade física. 9. Distinguir os conceitos de Preparação Física e Condição Física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas (Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade e Destreza – aplicação do protocolo dos testes de FitnessGram – Zona Saudável). 2. Aplicar regras de higiene e segurança. 3. Aplicar os conhecimentos sobre organização, participação e espírito desportivo.
--	---	--	--	--

Nota: As planificações das actividades foram definidas em função dos espaços disponíveis devido às obras.