

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PEDRO DE SANTARÉM

ESCOLA E.B. 2,3 PEDRO DE SANTARÉM

2.º CICLO
(2010-2011)

Planificação de Educação Física

Unidade Didáctica – 6.º Ano			Objectivos/Competências	
Conteúdos	Conceitos	Competências a Adquirir	Aquisição / Utilização	Domínio da técnica
<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p>Basquetebol</p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Dirige a palavra de estímulo à participação;</p> <p>2.2. Cumpre as regras do jogo, não protesta com gestos ou palavras injuriosas as decisões do árbitro;</p> <p>2.3. Não usa formas de violência corporal ou verbal.</p> <p>2.4. Não utiliza palavras impróprias.</p>	<p>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas e as regras: formas de jogar a bola; início e recomeço do jogo; bola presa, faltas pessoais, adequando as suas acções a esse conhecimento.</p> <p>- Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as acções: recepção; passe (de peito e picado); paragens e rotações sobre um apoio; um lançamento na passada e parado; drible de progressão e em exercício critério mudanças de direcção e de mão pela frente.</p>	<p>Em situação de jogo 3x3 (meio-campo) e 5x5 (campo inteiro):</p> <p>1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto tentando ver o conjunto de movimentações dos jogadores e de acordo com a sua posição:</p> <p>1.1. Lança na passada ou parado de curta distância se tem situação de lançamento.</p> <p>1.2. Dribla se tem espaço livre à sua frente para progredir no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário directo aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a jogador.</p> <p>1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado de preferência em posição ofensiva.</p> <p>2. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe ofensivo mantendo uma posição equilibrada do espaço.</p> <p>3. Quando a sua equipa perde a posse de bola assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário directo colocando-se entre o cesto e ele.</p>

				4. Participa no ressalto sempre que há lançamento tentando recuperar a posse da bola.
<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	Futsal	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Dirige a palavra de estímulo à participação;</p> <p>2.2. Cumpre as regras do jogo, não protesta com gestos ou palavras injuriosas as decisões do árbitro;</p> <p>2.3. Não usa formas de violência corporal ou verbal.</p> <p>2.4. Não utiliza palavras impróprias.</p>	<p>- Conhece o objectivo do jogo a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p> <p>- Compreende as suas principais regras (início do jogo, bola fora, bola em jogo, pontapé da linha lateral, faltas e incorrecções, marcações de livres, de grande penalidade, bola pela linha e fundo, reposição em jogo) adequando as suas acções a esse conhecimento.</p> <p>Realiza em situação de exercício critério as seguintes acções: recepção e controlo de bola; condução de bola; finta; passe; remate; desmarcação e marcação.</p>	<p>Em situação de jogo 3x3 em meio campo e 5x5 em campo inteiro:</p> <p>1. Como atacante executa a condução da bola para fazer a transição defesa-ataque;</p> <p>2. Como atacante e com posse de bola enquadra-se ofensivamente, finta ou simula, protegendo a bola para passá-la a um companheiro, ou remata à baliza;</p> <p>3. Após o passe faz a desmarcação;</p> <p>4. Executa a recepção da bola após o passe do companheiro de equipa;</p> <p>5. Sem bola, executa a desmarcação para garantir a superioridade numérica e rematar;</p> <p>6. Após a perda da posse de a bola:</p> <p>6.1. Faz a marcação ao jogador atacante com bola;</p> <p>6.2. Fecha a linha de passe ao jogador atacante sem bola (opositor directo).</p> <p>7. Como guarda-redes enquadra-se com a bola para impedir o golo.</p>

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p>Voleibol</p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade.</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Dirige a palavra de estímulo à participação;</p> <p>2.2. Cumpre as regras do jogo, não protesta com gestos ou palavras injuriosas as decisões do árbitro;</p> <p>2.3. Não usa formas de violência corporal ou verbal.</p> <p>2.4. Não utiliza palavras impróprias.</p>	<p>- Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas e compreende as suas principais regras (início do jogo, jogar a bola, rotação, adequando as suas acções a esse conhecimento).</p> <p>- Realiza em situação de exercício critério as seguintes acções: serviço por baixo; recepção / passe por cima; recepção / passe da bola em manchete.</p>	<p>Em situação de jogo de 2x2:</p> <p>1. Serve por baixo colocando a bola no fundo campo.</p> <p>2. Efectua a recepção ao serviço da equipa contrária:</p> <p>2.1. Por cima (passe);</p> <p>2.2. Por baixo (manchete).</p> <p>3. Posiciona-se para fazer o passe por cima de frente.</p> <p>4. Finaliza a jogada utilizando o passe por cima.</p> <p>5. Assume a posição defensiva ao envio da bola pela equipa contrária utilizando:</p> <p>5.1. O passe por cima;</p> <p>5.2. A manchete.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p> <p>Acções Tácticas</p>	<p>Badminton</p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade.</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Dirige a palavra de estímulo à participação;</p> <p>2.2. Cumpre as regras do jogo, não protesta com gestos ou palavras injuriosas as decisões do árbitro;</p> <p>2.3. Não usa formas de violência corporal ou verbal.</p> <p>2.4. Não utiliza palavras impróprias.</p>	<p>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas e compreende as suas principais regras:</p> <p>Início do jogo; serviço, pontuação, jogo de singulares e mudanças de campo.</p> <p>- Realiza em situação de exercício as seguintes acções: Pega da raquete; Posição-base; Serviço (curto e longo); Batimentos por cima (Clear) e por baixo (Lob);</p>	<p>Em situação de prática:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Habilidades de acertar no volante; 2. Precisão na colocação do volante; 3. Diferentes batimentos – frente, trás, esquerda e direita. 4. Recuperação e continuidade dos batimentos. <p>Em situação de jogo (1x1):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inicia o jogo com o serviço; 2. Executa a posição-base para reagir rapidamente à dinâmica de jogo; 3. Utiliza o batimento por baixo (Lob) na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura; 4. Utiliza o batimento por cima (Clear) na devolução do volante com trajectórias altas.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Domínio de destrezas gímnicas básicas</p> <p>Domínio corporal em situações inabituais</p>	<p>Ginástica de Aparelhos</p> <p>(Boque; Plinto; Mini-trampolim)</p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade;</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Cumpre as regras estabelecidas;</p> <p>2.2. Faz sempre o melhor.</p>	<p>- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas.</p> <p>- Identifica os diferentes materiais utilizados na aula, sabendo: como se designam; como se transportam.</p> <p>- Sabe como se realizam as destrezas gímnicas;</p> <p>- Realiza as destrezas gímnicas cumprindo os princípios de execução com rigor e harmonia: Salto de eixo; Salto entre-mãos; Salto extensão; salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas.</p>	<p>1. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther ou sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1.1. Salto de eixo (<i>no plinto longitudinal e boque</i>);</p> <p>1.3. Salto entre-mãos (<i>plinto transversal</i>).</p> <p>2. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.1. Salto em extensão;</p> <p>2.2. Salto engrupado;</p> <p>2.3. Pirueta vertical;</p> <p>2.4. Carpa de pernas afastadas.</p>
<p>Domínio de destrezas gímnicas básicas</p> <p>Domínio corporal em situações inabituais</p>	<p>Ginástica de Solo</p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade;</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Cumpre as regras estabelecidas;</p> <p>2.2. Faz sempre o melhor.</p>	<p>- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas.</p> <p>- Identifica os diferentes materiais utilizados na aula, sabendo: como se designam; como se transportam.</p> <p>- Sabe como se realizam as destrezas gímnicas;</p> <p>- Realiza as destrezas gímnicas cumprindo os princípios de execução com rigor e harmonia: Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas; Pino de braços; Roda e Ponte.</p>	<p>- Realiza sequências de exercícios no solo, combinando as destrezas aprendidas de acordo com as exigências técnicas indicadas:</p> <p>- Pino de braços seguido de rolamento à frente;</p> <p>- Rolamento à frente engrupado;</p> <p>- Rolamento à retaguarda engrupado;</p> <p>- Ponte;</p> <p>- Rolamento à retaguarda com saída de pernas afastadas;</p> <p>- Roda.</p>

<p>História da Modalidade</p> <p>Regulamentos</p> <p>Acções técnicas</p>	<p>Atletismo: Salto em Altura</p>	<p>1. Responsabilidade: 1.1. Assiduidade; 1.2. Pontualidade; 1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula; 1.4. Cumpre as tarefas propostas; 1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação: 2.1. Cumpre as regras estabelecidas; 2.2. Faz sempre o melhor.</p>	<p>- Cooperar 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.</p> <p>- Alcança marcas em cada prova de acordo com o nível do seu desenvolvimento que depende, entre outros aspectos da idade e da aprendizagem: salto em altura.</p>	<p>1. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia</p>
<p>História da Modalidade</p> <p>Regras</p> <p>Acções Técnicas</p>	<p>Luta</p>	<p>1. Responsabilidade: 1.1. Assiduidade; 1.2. Pontualidade; 1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula; 1.4. Cumpre as tarefas propostas; 1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação: 2.1. Cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas; 2.2 – Respeita sempre a integridade física dos colegas mesmo à custa da sua própria vantagem.</p>	<p>- Conhece o objectivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações, bem como o significado das acções e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas cumprindo prontamente essas indicações;</p> <p>- Sabe como se realiza as técnicas;</p> <p>- Executa com oportunidade e ritmo adequado, o padrão global das seguintes técnicas no solo: Dupla prisão de braços com rotação; Prisão do braço por dentro com rotação pela frente; Dupla prisão de pernas; Em guarda a quatro realiza deslocamentos em todas as direcções.</p>	<p>1. Dupla prisão de braços, com o braço que controla junto ao ombro (se possível a empurrar a cabeça do adversário), controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projecção para trás.</p> <p>2. Dupla prisão de pernas com rotação com as mãos a agarrar a perna do defesa junto ao joelho e junto à articulação coxo-femural e ficando na rotação com as costas nitidamente sobre o peito do adversário.</p> <p>3. Em guarda a quatro com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em todas as direcções mantendo o equilíbrio e estabilidade da guarda procurando o enquadramento frontal protegendo-se e controlando os membros do parceiro para anular a vantagem da posição de ataque.</p>

<p>Acções técnicas</p> <p>Expressão Corporal</p>	<p>Dança</p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade;</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Cumpre as regras estabelecidas;</p> <p>2.2. Faz sempre o melhor.</p>	<p>- Realizar movimentos corporais; seguindo diferentes ritmos, imitando os companheiros, representando ideias e/ou personagens.</p> <p>- Construir frases de movimento.</p> <p>- O aluno controla as técnicas em diferentes situações: Exploração individual do movimento; Exploração de movimentação em grupo; Exploração do movimento a pares; Exercitação individual.</p>	<p>1. Combina o andar, o correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios na impulsão e na recepção.</p> <p>2. Realiza um equilíbrio /estátua durante cada pausa da música ou da marcação rítmica ou outro sinal.</p> <p>3. Acentua determinadas características musicais.</p> <p>4. Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores.</p> <p>5. Ajusta a sua acção para realizar alterações e mudanças da formação.</p> <p>6. Movimenta-se livremente.</p> <p>7. Realiza frases de movimento.</p> <p>8. Prepara pequenas coreografias.</p>
----------------------------------------------------------------	---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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