

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

DEPARTAMENTO: **EXPRESSÕES** ✦ ÁREA DISCIPLINAR: **260 - Ed. Física (2.º ciclo)** ✦ DISCIPLINA: **Educação Física**

NÍVEL DE ENSINO: **2.º Ciclo** CURSO: ----- ANO: **6.º** - ANO LETIVO: **2017/18** MANUAL: **Passa a bola! 5/6- Educação Física - Porto Editora**  
(Nota: Deve aguardar o início do ano letivo para adquirir este manual se o professor o indicar)

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos Let. (45)	Período escolar
Ao longo de cada unidade didática, será realizada a avaliação formativa e no final uma avaliação sumativa.					
Autoavaliação	Autoavaliação	Trabalho individual	Ficha individual escrita	3	1º, 2º, 3ºP
Basquetebol	<p>Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</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, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Equipa com posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O jogador em transição Defesa-Ataque: <ul style="list-style-type: none"> <li>Desmarca-se oportunamente para receber ou corta para o cesto;</li> <li>Oferece linha de 1º passe ao portador da bola;</li> <li>Passa;</li> <li>Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central;</li> <li>Ocupação racional do espaço do jogo.</li> </ul> </li> <li>O jogador em Atitude Ofensiva Básica: <ul style="list-style-type: none"> <li>Efetua lançamento na passada ou de curta distância;</li> <li>Liberta-se do defensor utilizando finta e drible;</li> <li>Passa a bola, desmarca-se e repõe o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</li> </ul> </li> </ul> <p>Equipa sem posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O jogador no Ataque:</li> </ul>	<p>Nível Elementar</p> <p>Jogo 3x3 em campo reduzido</p> <p>Trabalho Individual</p> <p>Trabalho em Grupo</p> <p>Circuitos</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	15	1ºP

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos Let. (45)	Período escolar
	<p>Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção) e oferece linhas de passe ofensivas ao portador da bola;</p> <p>Aclara, em corte para o cesto se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para progressão do jogador com bola ou se não consegue abrir linha de passe;</p> <p>Participa no ressalto ofensivo, procurando recuperar a bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O jogador na Defesa:</li> </ul> <p>Atitude defensiva, procurando recuperar a posse de bola o mais rápido possível</p> <p>Dificulta o drible, o passe e o lançamento do adversário;</p> <p>Dificulta a abertura de linhas de passe;</p> <p>Participa no ressalto defensivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestos Técnicos:</li> </ul> <p>Lançamento em salto; Drible de progressão; Drible de proteção; Passe; Lançamento na passada.</p>				
Atletismo	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>- Efetua uma corrida de estafetas de 4x50m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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 de impulsão; eleva energeticamente 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.</li> <li>- Lança de lado e sem balanço, o peso de 2kg/3kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço. Com a 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.</li> </ul>	<p>Trabalho Individual</p> <p>Trabalho em Grupos</p> <p>Trabalho por Vagas</p> <p>Concursos</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	15	1P
Ginástica de aparelhos	<p>GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Realiza, os seguintes saltos: Salto de eixo no boque e/ou salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, rolamento à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima.</li> <li>No minitrampolim, realiza os seguintes saltos: Salto em extensão (vela) e engrupado.</li> </ol>	<p>Situações analíticas</p> <p>Trabalho individual e em pequenos grupos</p>	<p>Registo de observações</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	12	2ºP

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos Let. (45)	Período escolar
Escalada ou Luta	<p>Escalada – Nível Introdução O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros e com o professor, em todas as situações cumprindo as normas de segurança específicas da atividade.</li> <li>- Escala com apoio, em percursos de “trepar” de dificuldade variável, adotando a posição de escalada em sistema TOP ROPE:</li> <li>- Encorda-se ao arnês corretamente e aguarda corda tensa para o início da escalada.</li> <li>- Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimentava o quarto.</li> <li>- Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.</li> <li>- Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas “presas” e/ou em aderência.</li> </ul> <p>Luta – Conclusão do Nível Introdução O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em situação de luta de solo, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro, procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas, executando com correção e ritmo o padrão global das seguintes técnicas:</li> <li>- 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 projeção para trás.</li> <li>- Em situação de jogo de luta em pé, associa os deslocamentos próprios e os do parceiro para obter controlo favorável ao ataque, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correção global o padrão de execução das seguintes técnicas:</li> <li>- Braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço, rodando na ponta do pé para a frente até ficar de costas para o defensor e de joelhos no solo, terminando com flexão do tronco à frente e apoio do ombro no tapete.</li> </ul>	<p>Trabalho Individual Trabalho em Grupos Situações Analíticas Circuitos Técnicos</p>	<p>Registo de observações Avaliação formativa. Testes práticos.</p>	<p>12</p>	<p>2ºP</p>
Futebol	<p>Nível Elementar O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</li> <li>- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</li> <li>- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, j) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>- Em situação de jogo 5x5:</li> <li>- Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação,</li> </ul>	<p>Trabalho Individual Trabalho em Grupo Circuitos Jogos reduzidos, simplificados e condicionados Jogo formal</p>	<p>Registo de observações Avaliação formativa. Testes práticos.</p>	<p>12</p>	<p>3ºP</p>

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos Let. (45)	Período escolar
	<p>optando conforme a leitura da situação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</li> <li>- Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</li> <li>- Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</li> <li>- 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.</li> <li>- Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</li> <li>- Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</li> <li>- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</li> <li>- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: 1) receção de bola, 2) remate, 3) remate de cabeça, 4) condução de bola, 5) drible, 6) finta, 7) passe, 8) desmarcação e 9) marcação.</li> </ul>				
Badminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares</li> <li>- Diferencia os tipos de pega da raqueta.</li> <li>- Coloca o volante ao alcance do companheiro através dos batimentos "clear" e "lob"</li> <li>- Serviço curto e comprido.</li> </ul>	<p>Situações analíticas. Trabalho em pequenos e grandes grupos. Trabalho individual. Jogos adaptados. Jogo 1x1. Trabalho por estações.</p>	<p>Registo de observações Avaliação formativa. Testes práticos.</p>	9	3ºP
Aptidão Física Bateria de Testes Fitnessgram	<p>Qualidades biomotoras Exercitação da resistência aeróbia, força, velocidade e flexibilidade.</p>	<p>Trabalho individual e em grupos</p>	<p>Avaliação formativa. Testes práticos Registos de observações</p>	12	1º, 2º, 3ºP

**Nota: Poderá haver alteração na ordem de lecionação das unidades didáticas, se ao mesmo tempo letivo estiverem várias turmas com a mesma unidade didática.**

Oliveira da Azeméis, 25 de junho de 2018

O Coordenador de Área Disciplinar

Nuno Guerra

O Coordenador de Departamento

Mário Luís Xavier