

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2015/2016

5º A / B

1º PERIODO	Nº de aulas	2º PERIODO	Nº de aulas	3º PERIODO	Nº de aulas
<p>» <u>Condição Física / Fitnessgram</u></p> <p>» <u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corrida de Resistência ➤ Corrida de Velocidade <p>» <u>Jogos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogo dos “10 Passes” ➤ Jogo “Bola ao capitão” ➤ Jogo da Rabia ➤ Jogo do mata <p>» <u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rolamento à frente de pernas unidas e fletidas ➤ Posição de flexibilidade – ponte / espargata ➤ Posição de equilíbrio - avião ➤ Salto de coelho com saída de eixo 	<p>5A –</p> <p>5B –</p>	<p>» <u>Condição Física / Fitnessgram</u></p> <p>» <u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto em altura ➤ Salto em comprimento <p>» <u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rolamento à retaguarda de pernas unidas e fletidas ➤ Rolamento à frente no plinto longitudinal ➤ Salto engrupado no minitrampolim ➤ Salto com ½ pirueta no minitrampolim ➤ Salto de eixo no boque <p>» <u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Manchete 	<p>5A –</p> <p>5B –</p>	<p>» <u>Condição Física / Fitnessgram</u></p> <p>» <u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lançamento da bola ➤ Corrida de estafetas <p>» <u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Roda ➤ Apoio facial invertido ➤ Sequência no solo <p>» <u>Luta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogos de oposição ➤ Luta no solo <p>» <u>Futsal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desmarcação e Marcação ➤ Situação de jogo 4x4 e 5x5 	<p>5A –</p> <p>5B –</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2015/2016

<p>(plinto)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto em extensão no minitrampolim <p style="text-align: center;">» Futsal</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Receção ➤ Condução da bola ➤ Remate ➤ Situação de jogo 4x4 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sit. jogo 2X2 – Gira- Volei <p style="text-align: center;">»Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Drible ➤ Lançamento ➤ Jogo 3x3 <p style="text-align: center;">»Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Batimentos ➤ Jogo de singulares 		<p style="text-align: center;">» Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Danças Tradicionais <p style="text-align: center;">» Kin-Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posição-Base; ➤ Receção; ➤ Controlo e transporte; ➤ Serviço; ➤ Base; ➤ Posição ofensiva; ➤ Posição defensiva. 	
<p>»Atividades Alternativas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Orientação ➤ Percursos na natureza ➤ Raquetas ➤ Natação 					

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2015/2016

6º A / B

1º PERIODO	Nº de aulas	2º PERIODO	Nº de aulas	3º PERIODO	Nº de aulas
<p>» <u>Condição Física / Fitnessgram</u></p> <p>» <u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corrida de Resistência ➤ Corrida de Velocidade <p>» <u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rolamento à frente de pernas unidas e flectidas ➤ Rolamento à retaguarda engrupado ➤ Roda ➤ Posição de flexibilidade – ponte / espargata ➤ Posição de equilíbrio - avião ➤ Salto de eixo no boque ➤ Salto em extensão no MT ➤ Salto engrupado no MT 	<p>6A –</p> <p>6B –</p>	<p>» <u>Condição Física / Fitnessgram</u></p> <p>» <u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto em altura ➤ Salto em comprimento <p>» <u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rolamento à frente de pernas afastadas ➤ Rolamento à retaguarda de pernas afastadas ➤ Rolamento à frente saltado ➤ Apoio facial invertido ➤ Rolamento à frente no plinto longitudinal ➤ Salto de eixo no plinto longitudinal / salto de coelho com saída em eixo ➤ Salto com ½ pirueta / pirueta no MT 	<p>6A –</p> <p>6B –</p>	<p>» <u>Condição Física / Fitnessgram</u></p> <p>» <u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lançamento do peso ➤ Corrida de estafetas ➤ Corrida com barreiras <p>» <u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sequência no solo (livre) <p>» <u>Andebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sit.Jogo 5X5 <p>» <u>Luta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogos de oposição ➤ Luta no solo <p>» <u>Badminton</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Batimentos ➤ Jogo de singulares 	<p>6A –</p> <p>6B –</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2015/2016

<p style="text-align: center;">» Futsal</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Receção ➤ Condução da bola ➤ Remate ➤ Desmarcação ➤ Marcação ➤ Sit. Jogo: 5x5 <p style="text-align: center;">» Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Receção ➤ Drible ➤ Lançamento parado ➤ Lançamento na passada ➤ Sit. Jogo 3X3 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto de carpa de pernas afastadas no MT <p style="text-align: center;">»Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Receção ➤ Drible ➤ Remate ➤ Sit.Jogo 5X5 <p style="text-align: center;">»Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Manchete ➤ Serviço por baixo ➤ Sit. jogo 2X2 – Gira-Volei 		<p style="text-align: center;">» Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Danças Tradicionais <p style="text-align: center;">» Kin-Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posição-Base; ➤ Receção; ➤ Controlo e transporte; ➤ Serviço; ➤ Base; ➤ Posição ofensiva; ➤ Posição defensiva. 	
--	--	---	--	--	--

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2015/2016

»Atividades Alternativas

- Orientação
- Percursos na natureza
- Escalada
- Tiro com arco
- Natação