

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2016/2017

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 ➤ Lançamento da bola <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 	<p>5A – 37</p> <p>5B – 40</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 ➤ Corrida de estafetas <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 	<p>5A – 38</p> <p>5B – 37</p>	<p><u>» Condição Física / Fitnessgram</u></p> <p><u>»Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Roda ➤ Apoio facial invertido <p><u>»Luta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogos de oposição ➤ Luta no solo <p><u>» Dança</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Danças Tradicionais <p><u>» Futsal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Receção ➤ Condução da bola ➤ Remate ➤ Situação de jogo 4x4 	<p>5A – 26</p> <p>5B – 26</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2016/2017

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto de coelho com saída de eixo (plinto) ➤ Salto em extensão no minitrampolim <p style="text-align: center;">» Natação</p> <p>Realiza em situações de exercício ou de jogo: (articulação com CN)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ coordena a inspiração/expiração ➤ flutua em equilíbrio ➤ associa a imersão às diferentes posições de flutuação ➤ desloca-se à superfície ➤ salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados ➤ coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manchete ➤ Sit. jogo 2X2 – Gira- Volei <p style="text-align: center;">» Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Drible ➤ Lançamento ➤ Jogo 3x3 			
<p>» Atividades Alternativas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Orientação; Percursos na natureza; Raquetas; Kin-Ball 					

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2016/2017

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 ➤ Lançamento do peso <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 	<p>6A – 40</p> <p>6B – 37</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 – 37</p> <p>6B – 36</p>	<p>» <u>Condição Física / Fitnessgram</u></p> <p>» <u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corrida de estafetas ➤ Corrida com barreiras <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>» <u>Dança</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Danças Tradicionais <p>» <u>Futsal</u></p>	<p>6A – 26</p> <p>6B – 28</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2016/2017

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto engrupado no MT <p style="text-align: center;">» <u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Receção ➤ Drible ➤ Lançamento parado ➤ Lançamento na passada ➤ Sit. Jogo 3X3 <p style="text-align: center;">» <u>Natação</u></p> <p>Realiza em situações de exercício ou de jogo: (articulação com CN)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ coordena a inspiração/expiração ➤ flutua em equilíbrio ➤ associa a imersão às diferentes posições de flutuação ➤ desloca-se à superfície ➤ salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados ➤ coordena e combina a inspiração/expiração em diversas 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto de carpa de pernas afastadas no MT <p style="text-align: center;">» <u>Andebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Receção ➤ Drible ➤ Remate ➤ Sit. Jogo 5X5 <p style="text-align: center;">» <u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Manchete ➤ Serviço por baixo ➤ Sit. jogo 2X2 – Gira-Volei 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe ➤ Receção ➤ Condução da bola ➤ Remate ➤ Desmarcação ➤ Marcação ➤ Sit. Jogo: 5x5 	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2016/2017

situações propulsivas ➤ coordena os modos de respiração das técnicas crol, costas e bruços desloca-se nas técnicas de crol, costas e bruços.					
»Atividades Alternativas ➤ Orientação; Percursos na natureza; Escalada; Tiro com arco; Kin-Ball; Ténis.					