

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2017/2018

2ºCEB - 5º A

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 	5A –	<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 	5A –	<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>Natação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza em situações de exercício ou de jogo: (articulação com CN) ➤ Realiza em situações de exercício ou de jogo: (articulação com CN) ➤ Coordena a inspiração/expiração ➤ flutua em equilíbrio 	5A –

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2017/2018

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto de coelho com saída de eixo (plinto) ➤ Salto em extensão no minitrampolim <li style="text-align: center;">» Futsal ➤ Passe ➤ Receção ➤ Condução da bola ➤ Remate ➤ Situação de jogo 4x4 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manchete ➤ Sit. jogo 2X2 – Gira- Volei <li style="text-align: center;">» Basquetebol ➤ Passe ➤ Drible ➤ Lançamento ➤ Jogo 3x3 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	
<p>» Atividades Alternativas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Orientação; Percursos na natureza; Raquetas; Kin-Ball 					

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2017/2018

2ºCEB - 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 –</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"> ➤ 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>6A –</p> <p>6B –</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 2017/2018

<p>➤ Salto engrupado no MT</p> <p style="text-align: center;">» <u>Basquetebol</u></p> <p>➤ Passe</p> <p>➤ Receção</p> <p>➤ Drible</p> <p>➤ Lançamento parado</p> <p>➤ Lançamento na passada</p> <p>➤ Sit. Jogo 3X3</p> <p style="text-align: center;">» <u>Futsal</u></p> <p>➤ Passe</p> <p>➤ Receção</p> <p>➤ Condução da bola</p> <p>➤ Remate</p> <p>➤ Desmarcação</p> <p>➤ Marcação</p> <p>➤ Sit. Jogo: 5x5</p>		<p>➤ Salto de carpa de pernas afastadas no MT</p> <p style="text-align: center;">» <u>Andebol</u></p> <p>➤ Passe</p> <p>➤ Receção</p> <p>➤ Drible</p> <p>➤ Remate</p> <p>➤ Sit. Jogo 5X5</p> <p style="text-align: center;">» <u>Voleibol</u></p> <p>➤ Passe</p> <p>➤ Manchete</p> <p>➤ Serviço por baixo</p> <p>➤ Sit. jogo 2X2 – Gira-Volei</p>		<p style="text-align: center;">» <u>Natação</u></p> <p>➤ Realiza em situações de exercício ou de jogo</p> <p>➤ coordena a inspiração/expiração</p> <p>➤ flutua em equilíbrio</p> <p>➤ associa a imersão às diferentes posições de flutuação</p> <p>➤ desloca-se à superfície</p> <p>➤ salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados</p> <p>➤ coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas</p> <p>➤ coordena os modos de respiração das técnicas crol, costas e bruços desloca-se nas técnicas de crol, costas e bruços.</p>	
<p>» <u>Atividades Alternativas</u></p> <p>➤ Orientação; Percursos na natureza; Escalada; Tiro com arco; Kin-Ball; Ténis.</p>					