



PLANIFICAÇÕES

Educação Física - Despiste e Orientação Vocacional

**DEPARTAMENTO CURRICULAR DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p>	<p>JOGOS</p>	<p>1. Nos jogos coletivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação:</p> <p>1.1. Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.</p> <p>1.2. Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto.</p> <p>1.3. Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar.</p> <p>1.4. Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.</p> <p>2. No jogo do Mata:</p> <p>2.1. De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações.</p> <p>2.2. Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.</p> <p>2.3. Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura interceptar o passe ou esquivar-se da bola.</p> <p>3. No jogo de Futebol Humano:</p> <p>3.1. Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:</p> <p>3.1.1. Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1 ou 3x2), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro.</p> <p>3.1.2. Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, fintas.</p> <p>3.1.3. Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária.</p> <p>3.2. Em situação de defesa, ocupa uma posição no campo que contribua para o equilíbrio defensivo da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica:</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo</p>



		<p>3.2.1. Marca individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.</p> <p>4. No jogo de raquetas, coopera com o companheiro para realizar o máximo de toques:</p> <p>4.1. Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão.</p> <p>4.2. Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo.</p> <p>5. Recebe e devolve a bola ao companheiro (sem a deixar cair no chão), em concurso a pares (nas condições definidas em 4), posicionando-se corretamente.</p>	
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Futebol	<p>Nível Introdução</p> <p>1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4, com guarda-redes:</p> <p>1.1 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>1.2 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.3 Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>1.4 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar.</p> <p>1.5 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</p> <p>1.6 Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>1.7 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.</p>	<p>A - Linguagens</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G - Bem-estar e saúde</p> <p>I - Saber científico e técnico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras</p>	<p>Basquetebol</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de jogo 3x3 ou 5x5:</p> <p>1.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto:</p> <p>1.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância.</p> <p>1.1.2. Dribla.</p> <p>1.1.3. Passa</p> <p>1.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas.</p> <p>1.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>4.4. Participa no resalto, sempre que há lançamento.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações</p>	<p>Voleibol</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>2. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:</p> <p>2.1 Serve por baixo, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>2.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p>



de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras		oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. 3. Em concurso em grupos de quatro , com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.	G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Andebol	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p>1.1 Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>1.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>1.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>1.1.3 Finaliza em remate em salto.</p> <p>1.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>1.2.1 Tenta interceptar a bola,</p> <p>1.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate.</p> <p>1.3 Como guarda-redes:</p> <p>1.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>1.3.2 Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.</p>	A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica de Solo</p>	<p>1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.1 Cambalhota à frente, terminando a pés juntos</p> <p>1.2. Roda.</p> <p>1.3 Avião.</p> <p>1.4 Posições de flexibilidade variadas</p> <p>2. Em situação de exercício:</p> <p>2.1 Cambalhota à retaguarda, com os pés juntos.</p>	<p>A-Linguagens B-Infomação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica de Aparelhos</p>	<p>1. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>1.1 Salto de coelho seguido de salto de eixo no boque</p> <p>2. No minitrampolim, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.1 Salto em extensão</p> <p>2.2 Salto engrupado</p>	<p>A-Linguagens B-Infomação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	<p>Atletismo</p>	<p>Nível Introdução</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. 2. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada. 3. Salta em altura com técnica de tesoura. 4. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento). 	<p>A-Linguagens B-Infomação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>Nível Introdução</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»: <ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. 1.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro). 1.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento. 2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: 	<p>A-Linguagens B-Infomação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico</p>



		<p>2.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</p> <p>2.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <p>3.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc..</p> <p>3.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>4.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>4.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>5. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>6. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 1.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p>	J-Consciência e domínio do corpo
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.	Patinação	<p>1. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.</p> <p>4. Desliza de “cócoras” elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio.</p> <p>1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita</p>	<p>A-Linguagens</p> <p>B-Informação e comunicação</p> <p>C-Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D-Pensamento crítico</p> <p>E-Relacionamento interpessoal</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G-Bem-estar e saúde</p> <p>I-Saber científico e técnico</p> <p>J-Consciência e domínio do corpo</p>