



---

# **PLANIFICAÇÃO**

**Educação Física - Programa Pré-profissionalização**

**DEPARTAMENTO CURRICULAR DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA**



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descriptor do Perfil do aluno
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.	<b>JOGOS</b>	<p>1. Nos jogos coletivos com bola, tais como: <b>Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo</b>, 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 <b>Mata</b>:</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 intercetar o passe ou esquivar-se da bola.</p> <p>3. No jogo de <b>Futebol Humano</b>:</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>	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>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 <b>raquetas</b>, 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 «batê» 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	Descriptor 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	<b>Futebol</b>	<p><b>Nível Introdução</b></p> <p>1. O aluno, em exercício (<b>com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2</b>) e em situação de <b>jogo de Futebol 4x4</b>, com guarda-redes:</p> <p>1.1 <b>Recebe a bola</b> controlando-a e enquadrando-ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>1.2 <b>Remata</b>, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.3 <b>Passa</b> a um companheiro desmarcado.</p> <p>1.4 <b>Conduz a bola</b> na direção da baliza, para rematar ou passar.</p> <p>1.5 <b>Desmarca-se</b> 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 <b>defesa</b>, marca o adversário escolhido.</p> <p>1.7 Como <b>guarda-redes</b>, enquadrando-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>	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	Descriptor 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	<b>Basquetebol</b>	<p><b>Nível Introdução</b></p> <p>1. Em situação de <b>jogo 3x3</b> ou 5x5:</p> <p>1.1. <b>Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto:</b></p> <p>1.1.1. <b>Lança na passada ou parado de curta distância.</b></p> <p>1.1.2. <b>Dribla.</b></p> <p>1.1.3. <b>Passa</b></p> <p>1.2. <b>Desmarca-se</b> oportunamente, <b>criando linhas de passe ofensivas.</b></p> <p>1.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma <b>atitude defensiva</b> marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>1.4. <b>Participa no ressalto</b>, 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>	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	Descriptor 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	<b>Voleibol</b>	<p><b>Nível Introdução</b></p> <p>1. Em situação de exercício, em <b>grupos de quatro</b>, 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 "<b>passe</b>", e a "<b>manchete</b>", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>2. Em situação de <b>exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros</b> de altura:</p> <p>2.1 <b>Serve por baixo</b>, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>2.2 Como receptor, parte atrás da linha de fundo para <b>receber a bola, com as duas "mãos por cima"</b> ou <b>em manchete (de acordo com a trajetória da bola)</b>, posicionando-se correta e</p>	A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.



de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras		<p>oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, <b>agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.</b></p> <p>3. Em concurso em <b>grupos de quatro</b>, 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.</p>	G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descriptor 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><b>Nível Introdução</b></p> <p>1. Em situação de jogo de Andebol de <b>5 (4+1 x 4+1)</b> num campo reduzido:</p> <p>1.1 Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>1.1.1 <b>Desmarca-se oferecendo linha de passe</b>, 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, <b>opta por passe, armando o braço</b>, a um jogador em posição mais ofensiva ou <b>por drible</b> em progressão para finalizar.</p> <p>1.1.3 <b>Finaliza em remate em salto.</b></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 <b>Tenta intercecer a bola,</b></p> <p>1.2.2 <b>Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate.</b></p> <p>1.3 Como guarda-redes:</p> <p>1.3.1 <b>Enquadra-se com a bola</b>, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>1.3.2 <b>Inicia o contra-ataque</b>, 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-recepção 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	Descriptor do Perfil do aluno
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.	Ginástica de Solo	<p>1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.1 <b>Cambalhota à frente</b>, terminando a pés juntos</p> <p>1.2. <b>Roda</b>.</p> <p>1.3 <b>Cambalhota à retaguarda, com os pés juntos</b>.</p> <p>1.4 <b>Avião</b>.</p> <p>1.5 <b>Posições de flexibilidade</b> variadas</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	Descriptor do Perfil do aluno
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.	Ginástica de Aparelhos	<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 <b>Salto de coelho seguido de salto de eixo no boque</b></p> <p>2. <b>No minitrampolim</b>, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.1 <b>Salto em extensão</b></p> <p>2.2 <b>Salto engrupado</b></p> <p>2.3 <b>½ Pируeta vertical</b></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



Compor, realizar e analisar da <b>GINÁSTICA</b> (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<b>Ginástica Rítmica</b>	<p>1. Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos:</p> <p><b>1.1 Roda o arco em diferentes partes do corpo</b> (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos.</p> <p><b>1.2 Rola o arco no solo num só sentido ou imprimindo-lhe efeito vaivém</b>, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco, antes da receção do aparelho, sem alterar a trajetória do arco e evitando que o corpo do aluno lhe toque.</p> <p><b>1.3 Balança o arco em diferentes planos</b> (frontal, sagital e horizontal), mantendo a pega do arco ou fazendo a transmissão do aparelho de uma mão para a outra (à frente, atrás ou à volta do corpo), mantendo o plano de trabalho do arco e sem interrupção de movimentos.</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
<b>Aprendizagens Essenciais</b>	<b>Unidade Didática</b>	<b>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</b>	<b>Descriptor do Perfil do aluno</b>
Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	<b>Atletismo</b>	<p><b>Nível Introdução</b></p> <p>1. Efetua uma corrida de <b>velocidade (40 metros)</b>, com partida de pé.</p> <p>2. <b>Salta em comprimento</b> com a técnica de voo na passada.</p> <p>3. <b>Salta em altura</b> com técnica de tesoura.</p> <p>4. <b>Lança a bola</b> (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> <p>5. <b>Lança de lado</b> e sem balanço, o peso de 2/3 Kg.</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	Descriptor do Perfil do aluno
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.	<b>Atividades Rítmicas Expressivas</b>	<p><b>Nível Introdução</b></p> <p>1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <p>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»:</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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> <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>	<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>



Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	<b>Luta</b>	1. Em guarda a quatro, com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quatro apoios, em todas as direções com rapidez e coordenação, mantendo o equilíbrio e estabilidade da guarda, procurando: 4.1 O enquadramento frontal, protegendo-se e controlando os membros do parceiro, para anular a vantagem da posição de ataque.	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
<b>Aprendizagens Essenciais</b>	<b>Unidade Didática</b>	<b>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</b>	<b>Descriptor do Perfil do aluno</b>
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.	<b>Patinagem</b>	1. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita. 4. Desliza de "cócoras" elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. 1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita	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