

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PEDRO DE SANTARÉM

## ESCOLA E.B. 2,3 PEDRO DE SANTARÉM

2.º CICLO  
(2010-2011)

### Planificação de Educação Física

Unidade Didáctica – 5.º Ano			Objectivos/Competências	
Conteúdos	Conceitos	Competências a Adquirir	Aquisição / Utilização	Domínio da técnica
<p><b>História da Modalidade</b></p> <p><b>Regras</b></p> <p><b>Acções Técnicas</b></p> <p><b>Acções Tácticas</b></p>	<p><b>Basquetebol</b></p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Dirige a palavra de estímulo à participação;</p> <p>2.2. Cumpre as regras do jogo, não protesta com gestos ou palavras injuriosas as decisões do árbitro;</p> <p>2.3. Não usa formas de violência corporal ou verbal.</p> <p>2.4. Não utiliza palavras impróprias.</p>	<p>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas e as regras: formas de jogar a bola; início e recomeço do jogo; bola presa, faltas pessoais, adequando as suas acções a esse conhecimento.</p> <p>- Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as acções: <b>recepção; passe (de peito e picado); paragens e rotações sobre um apoio; um lançamento parado; drible</b> de progressão e em exercício critério mudanças de direcção e de mão pela frente.</p>	<p>Em situação de jogo 3x3 (meio-campo):</p> <p>1. <b>Recebe a bola</b> com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto tentando ver o conjunto de movimentações dos jogadores e de acordo com a sua posição:</p> <p>1.1. <b>Lança parado</b> de curta distância se tem situação de lançamento.</p> <p>1.2. <b>Dribla</b> se tem espaço livre à sua frente para progredir no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário directo aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a jogador.</p> <p>1.3. <b>Passa</b> com segurança a um companheiro desmarcado de preferência em posição ofensiva.</p> <p>2. <b>Desmarca-se</b> oportunamente criando linhas de passe ofensivo mantendo uma posição equilibrada do espaço.</p> <p>3. Quando a sua equipa perde a posse de bola assume de imediato uma atitude defensiva <b>marcando</b> o seu adversário directo colocando-se entre o cesto e ele.</p> <p>4. Participa no ressalto sempre que há lançamento tentando recuperar a posse da bola.</p>

<p><b>Regras</b></p> <p><b>Acções Técnicas</b></p> <p><b>Acções Tácticas</b></p>	<p><b>Jogos Pré-Desportivos</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responsabilidade: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Assiduidade</li> <li>1.2. Pontualidade;</li> <li>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</li> <li>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</li> <li>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</li> </ol> </li> <li>2. Cooperação: <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Dirige a palavra de estímulo à participação;</li> <li>2.2. Cumpre as regras do jogo, não protesta com gestos ou palavras injuriosas as decisões do árbitro;</li> <li>2.3. Não usa formas de violência corporal ou verbal.</li> <li>2.4. Não utiliza palavras impróprias.</li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa actividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos da região.</li> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as acções técnico-tácticas, características dos seguintes jogos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jogo da rabia;</b></li> <li>- <b>Jogo da bola ao capitão;</b></li> <li>- <b>Jogo dos passes;</b></li> <li>- <b>Jogo do mata;</b></li> <li>- <b>Jogo futebol humano.</b></li> </ul> </li> <li>- Refere as principais regras dos jogos apreendidos.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nos jogos colectivos com bola (<b>jogo da rabia, jogo da bola ao capitão, jogo dos passes</b>), age em conformidade com a situação: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. <b>Recebe a bola com as duas mãos</b>, enquadra-se ofensivamente e <b>passa</b> a um companheiro desmarcado.</li> <li>1.2. <b>Desmarca-se</b> para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas e <b>finaliza (pontua)</b>.</li> <li>1.3. <b>Marca</b> o adversário escolhido quando a equipa perde a bola.</li> </ol> </li> <li>2. No <b>jogo do mata</b>: <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. <b>Passa</b> com precisão a um companheiro ou <b>remata</b> para acertar no adversário.</li> <li>2.2. Cria linhas de passe para <b>receber a bola</b>;</li> <li>2.3. Quando a sua equipa não está na posse de bola, procura interceptar o passe ou esquivar-se da bola.</li> </ol> </li> <li>3. No <b>jogo de futebol humano</b>: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Em situação de atacante: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1.1. Cria com oportunidade situação de vantagem numérica deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro;</li> <li>3.1.2. Aproveita situação e vantagem numérica da equipa contrária;</li> <li>3.1.3. Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária.</li> </ol> </li> <li>3.2. Em situação de defesa: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.2.1. Marca individualmente quando o jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>
--	-------------------------------------	---	--	---

<p><b>História da Modalidade</b></p> <p><b>Regras</b></p> <p><b>Acções Técnicas</b></p> <p><b>Acções Tácticas</b></p>	<p><b>Futsal</b></p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade;</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Dirige a palavra de estímulo à participação;</p> <p>2.2. Cumpre as regras do jogo, não protesta com gestos ou palavras injuriosas as decisões do árbitro;</p> <p>2.3. Não usa formas de violência corporal ou verbal.</p> <p>2.4. Não utiliza palavras impróprias.</p>	<p>- Conhece o objectivo do jogo a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas.</p> <p>- Compreende as suas principais regras (início do jogo, bola fora, bola em jogo, pontapé da linha lateral, faltas e incorrecções, marcações de livres, de grande penalidade, bola pela linha e fundo, reposição em jogo) adequando as suas acções a esse conhecimento.</p> <p>Realiza em situação de exercício critério as seguintes acções: <b>recepção e controlo de bola; condução de bola; finta; passe; remate; desmarcação e marcação.</b></p>	<p>Em situação de jogo 3x3 em meio campo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como atacante executa a <b>condução da bola</b> para fazer a transição defesa-ataque;</li> <li>2. Como atacante e com posse de bola enquadra-se ofensivamente, <b>finta</b> ou simula, protegendo a bola para <b>passá-la</b> a um companheiro, ou <b>remata</b> à baliza;</li> <li>3. Após o <b>passe</b> faz a desmarcação;</li> <li>4. Executa a <b>recepção</b> da bola após o passe do companheiro de equipa;</li> <li>5. Sem bola, executa a <b>desmarcação</b> para garantir a superioridade numérica e rematar;</li> <li>6. Após a perda da posse de a bola: <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Faz a <b>marcação</b> ao jogador atacante com bola;</li> <li>6.2. Fecha a linha de passe ao jogador atacante sem bola (opositor directo).</li> </ol> </li> <li>7. Como guarda-redes enquadra-se com a bola para impedir o golo.</li> </ol>
---	----------------------	---	---	---

<p><b>História da Modalidade</b></p> <p><b>Regras</b></p> <p><b>Acções Técnicas</b></p> <p><b>Acções Tácticas</b></p>	<p><b>Voleibol</b></p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade.</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Dirige a palavra de estímulo à participação;</p> <p>2.2. Cumpre as regras do jogo, não protesta com gestos ou palavras injuriosas as decisões do árbitro;</p> <p>2.3. Não usa formas de violência corporal ou verbal.</p> <p>2.4. Não utiliza palavras impróprias.</p>	<p>- Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas e compreende as suas principais regras (início do jogo, jogar a bola, rotação, adequando as suas acções a esse conhecimento).</p> <p>- Realiza em situação de exercício de grupo, coopera com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajectória da bola o <b>passe e manchete</b>.</p> <p>- Realiza em situação de exercício individual: o <b>serviço por baixo</b>.</p>	<p>1. Em situação de exercício individual, com uma rede:</p> <p>- <b>Serve por baixo</b> colocando a bola num alvo ou no fundo do campo.</p> <p>2. Em situação de exercício de grupo ou individual, com rede ou sem rede:</p> <p>- Efectua toques com as duas mãos por cima (<b>passe</b>) e ou toques por baixo com os antebraços (<b>manchete</b>), para manter a bola no ar.</p>
---	------------------------	---	--	---

<p><b>História da Modalidade</b></p> <p><b>Regras</b></p> <p><b>Acções Técnicas</b></p> <p><b>Acções Tácticas</b></p>	<p><b>Badminton</b></p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade.</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Dirige a palavra de estímulo à participação;</p> <p>2.2. Cumpre as regras do jogo, não protesta com gestos ou palavras injuriosas as decisões do árbitro;</p> <p>2.3. Não usa formas de violência corporal ou verbal.</p> <p>2.4. Não utiliza palavras impróprias.</p>	<p>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnicas e tácticas e compreende as suas principais regras:</p> <p>Início do jogo; serviço, pontuação, jogo de singulares e mudanças de campo.</p> <p>- Realiza em situação de exercício as seguintes acções: <b>Pega da raquete; Posição-base; Serviço (curto e longo); Batimentos por cima (Clear) e por baixo (Lob);</b></p>	<p>Em situação de prática:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Habilidades de acertar no volante;</li> <li>2. Precisão na colocação do volante;</li> <li>3. Diferentes batimentos – frente, trás, esquerda e direita.</li> <li>4. Recuperação e continuidade dos batimentos.</li> </ol> <p>Em situação de jogo (1x1):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inicia o jogo com <b>o serviço</b>;</li> <li>2. Executa <b>a posição-base</b> para reagir rapidamente à dinâmica de jogo;</li> <li>3. Utiliza o <b>batimento por baixo (Lob)</b> na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura;</li> <li>4. Utiliza o <b>batimento por cima (Clear)</b> na devolução do volante com trajectórias altas.</li> </ol>
---	-------------------------	---	---	---

<p><b>Domínio de destrezas gímnicas básicas</b></p> <p><b>Domínio corporal em situações inabituais</b></p>	<p><b>Ginástica de Aparelhos</b></p> <p>(Boque; Plinto; Mini-trampolim)</p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade;</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Cumpre as regras estabelecidas;</p> <p>2.2. Faz sempre o melhor.</p>	<p>- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas.</p> <p>- Identifica os diferentes materiais utilizados na aula, sabendo: como se designam; como se transportam.</p> <p>- Sabe como se realizam as destrezas gímnicas;</p> <p>- Realiza as destrezas gímnicas cumprindo os princípios de execução com rigor e harmonia: <b>Salto de eixo; Salto de coelho; Salto extensão; salto engrupado; Meia pirueta vertical;</b></p>	<p>1. No <b>plinto ou no boque</b>, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther ou sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1.1. <b>Salto de eixo (boque e plinto transversal);</b></p> <p>1.3. <b>Salto de coelho (entrada entre mãos e saída em eixo) (plinto longitudinal).</b></p> <p>2. No <b>minitrampolim</b>, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, 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>Meia Pirueta vertical;</b></p>
<p><b>Domínio de destrezas gímnicas básicas</b></p> <p><b>Domínio corporal em situações inabituais</b></p>	<p><b>Ginástica de Solo</b></p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade;</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Cumpre as regras estabelecidas;</p> <p>2.2. Faz sempre o melhor.</p>	<p>- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos colegas.</p> <p>- Identifica os diferentes materiais utilizados na aula, sabendo: como se designam; como se transportam.</p> <p>- Sabe como se realizam as destrezas gímnicas;</p> <p>- Realiza as destrezas gímnicas cumprindo os princípios de execução com rigor e harmonia: <b>Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Avião; Pino de cabeça; Roda e Ponte.</b></p>	<p>- Realiza sequências de exercícios no solo, combinando as destrezas aprendidas de acordo com as exigências técnicas indicadas:</p> <p>- <b>Pino de cabeça;</b></p> <p>- <b>Rolamento à frente engrupado;</b></p> <p>- <b>Rolamento à retaguarda engrupado;</b></p> <p>- <b>Ponte;</b></p> <p>- <b>Avião;</b></p> <p>- <b>Roda.</b></p>

<p><b>História da Modalidade</b></p> <p><b>Regulamentos</b></p> <p><b>Acções técnicas</b></p>	<p><b>Atletismo:</b> <b>Salto em Altura</b></p>	<p>1. Responsabilidade: 1.1. Assiduidade; 1.2. Pontualidade; 1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula; 1.4. Cumpre as tarefas propostas; 1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação: 2.1. Cumpre as regras estabelecidas; 2.2. Faz sempre o melhor.</p>	<p>- Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- Alcança marcas em cada prova de acordo com o nível do seu desenvolvimento que depende, entre outros aspectos da idade e da aprendizagem: <b>salto em altura.</b></p>	<p>1. <b>Salta em altura com técnica de tesoura</b>, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia</p>
<p><b>História da Modalidade</b></p> <p><b>Regras</b></p> <p><b>Acções técnicas</b></p>	<p><b>Luta</b></p>	<p>1. Responsabilidade: 1.1. Assiduidade; 1.2. Pontualidade; 1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula; 1.4. Cumpre as tarefas propostas; 1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação: 2.1. Cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas; 2.2 – Respeita sempre a integridade física dos colegas mesmo à custa da sua própria vantagem.</p>	<p>- Conhece o objectivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações, bem como o significado das acções e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas cumprindo prontamente essas indicações;</p> <p>- Sabe como se realiza as técnicas;</p> <p>- Executa com oportunidade e ritmo adequado, o padrão global das seguintes técnicas no solo: <b>Dupla prisão de braços com rotação; Prisão do braço por dentro com rotação pela frente; Dupla prisão de pernas; Em guarda a quatro realiza deslocamentos em todas as direcções.</b></p>	<p>1. <b>Dupla prisão de braços</b>, com o braço que controla junto ao ombro (se possível a empurrar a cabeça do adversário), controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projecção para trás.</p> <p>2. <b>Dupla prisão de pernas</b> com rotação com as mãos a agarrar a perna do defesa junto ao joelho e junto à articulação coxo-femural e ficando na rotação com as costas nitidamente sobre o peito do adversário.</p> <p>3. <b>Em guarda a quatro</b> com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em todas as direcções mantendo o equilíbrio e estabilidade da guarda procurando o enquadramento frontal protegendo-se e controlando os membros do parceiro para anular a vantagem da posição de ataque.</p>

<p><b>Acções técnicas</b></p> <p><b>Expressão Corporal</b></p>	<p><b>Dança</b></p>	<p>1. Responsabilidade:</p> <p>1.1. Assiduidade;</p> <p>1.2. Pontualidade;</p> <p>1.3. Apresenta-se devidamente equipado no início da aula;</p> <p>1.4. Cumpre as tarefas propostas;</p> <p>1.5. Ouve atenção as explicações do professor e dos colegas.</p> <p>2. Cooperação:</p> <p>2.1. Cumpre as regras estabelecidas;</p> <p>2.2. Faz sempre o melhor.</p>	<p>- Realizar movimentos corporais; seguindo diferentes ritmos, imitando os companheiros, representando ideias e/ou personagens.</p> <p>- Construir frases de movimento.</p> <p>- O aluno controla as técnicas em diferentes situações: <b>Exploração individual do movimento; Exploração de movimentação em grupo; Exploração do movimento a pares; Exercitação individual.</b></p>	<p>1. Combina o andar, o correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos em todas as direcções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios na impulsão e na recepção.</p> <p>2. Realiza um equilíbrio /estátua durante cada pausa da música ou da marcação rítmica ou outro sinal.</p> <p>3. Acentua determinadas características musicais.</p> <p>4. Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores.</p> <p>5. Ajusta a sua acção para realizar alterações e mudanças da formação.</p> <p>6. Movimenta-se livremente.</p> <p>7. Realiza frases de movimento.</p> <p>8. Prepara pequenas coreografias.</p>
--	---------------------	---	--	---

**Nota:** As planificações das actividades foram definidas em função dos espaços disponíveis devido às obras.

