

**PLANO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**2.º CICLO**

	5.º Ano		6.º Ano	Atividades Extracurricu- lares	
<b>1.º PERÍODO</b> DE SETEMBRO A 17 DE DEZEMBRO 42 TEMPOS	<p>⇒ <b>Jogos Pré – Desportivos: (nível introdutório):</b>                      - Trabalho dos fundamentos técnicos: Passe, Recepção e o drible.                      - Jogo “Roda Desfeita”; Jogo dos “Passes”; Jogo “Bola ao Capitão”;</p> <p>⇒ <b>Ginástica Artística Solo/Educação Física de Base: (nível introdutório).</b>                      - <b>Educação Física de Base:</b> Trabalho em pequenos circuitos da coordenação motora geral; atitude postural e respiratória; agilidade, lateralidade; equilíbrio, noção espaço e tempo; ritmo;                      - <b>Elementos de Solo</b> – R.F. (Engrupado); R.R. (Engrupado); Avião; Ponte; Sapo;</p> <p>⇒ <b>Atletismo:</b> C. Resistência (nível introdutório):8 minutos; C. de Velocidade 30 mts; Salto em comprimento.</p> <p>⇒ <b>Orientação:</b> Introdução à modalidade</p> <p>⇒ Tempos de Reserva</p>	10T  10T  10T  6T  6T	<p>⇒ <b>Ginástica Artística Solo / Aparelhos (nível introdutório):</b>                      - <b>Elementos de Solo</b> – R.F. (Engrupado, Pernas destacadas); R.R. (Engrupado, R. pernas destacadas);                      - <b>Boque:</b> S. Eixo (Boque na Longitudinal e Transversal; S. Entre Mãos (Boque na transversal).                      - <b>Plinto:</b> S. de Coelho com Rolamento à frente; Salto de coelho com saída S. Eixo;</p> <p>⇒ <b>Basquetebol:</b></p> <p>⇒ <b>Atletismo:</b> C. Resistência – 10 minutos; Corrida de Velocidade 40 mts; Salto em comprimento e C. de Estafetas.</p> <p>⇒ <b>Orientação:</b> Introdução à modalidade:                      - Pontos cardiais;                      - Leitura de mapa;</p> <p>⇒ Tempos de Reserva</p>	10T  12T  10T  6T  4T	Atividades do Desporto Escolar  “Ori – Escola” (4.º ano, 2.º e 3.º Ciclos)  Corta – Mato Escolar 25 De Novembro  (4.º ano, 2.º e 3.º Ciclos)
<b>2.º PERÍODO</b> 3 DE JANEIRO A 23 DE MARÇO 36 TEMPOS	<p>⇒ <b>Ginástica Artística – Aparelhos / Solo (nível introdutório):</b>                      - <b>Solo</b> – Apoio Facial Invertido de Cabeça e de Braços (com ajuda);<b>Boque</b> – Salto de eixo no Boque na transversal; <b>Plinto</b> – Salto de “coelho com saída de eixo”; Salto de “coelho seguido de rolamento á frente; <b>Trave</b> – Marcha (frente e retaguarda); Salto a pés juntos; Meia volta com balanço de uma perna; Avião; Saída com salto em extensão;</p> <p>⇒ <b>Andebol (nível introdutório):</b> Regras de Jogo; elementos técnicos de base; elementos táticos de jogo; jogo 5x5 em campo completo;</p> <p>⇒ <b>Badminton (nível introdutório):</b>                      - Posição base;                      - Tipos de pega;                      - Clear;                      - Lob;                      - Serviço curto;</p> <p>⇒ Tempos de Reserva</p>	12T  10T  10T  04T	<p>⇒ <b>Ginástica Artística Solo / Aparelhos (nível introdutório): Elementos de Solo</b> – Apoios Faciais e Roda. <b>Boque:</b> S. Eixo (Boque na Longitudinal e Transversal; S. Entre Mãos (Boque na transversal). <b>Plinto:</b> S. de Coelho com Rolamento à frente; Salto de coelho com saída S. Eixo; <b>Trave</b> – Marcha (frente e retaguarda); Salto a pés juntos; Meia volta com balanço de uma perna; Avião; Saída com salto em extensão; <b>Mini trampolim (nível introdutório):</b> Salto em Extensão ou Vela; Salto com Meia Pirueta; Salto Engrupado e Salto Encarpado.</p> <p>⇒ <b>Andebol (nível introdutório):</b>Regras de Jogo; elementos técnicos de base; elementos táticos de jogo; jogo 5x5 em campo completo;</p> <p>⇒ <b>Badminton – (nível introdutório):</b>                      - Posição base;                      - Pega Universal;                      - Clear;                      - Lob;                      - Serviço curto;                      - Serviço longo.</p> <p>⇒ <b>Tempos de Reserva</b></p>	14T  10T  10T  02T	Atividades do Desporto Escolar  “Ori – Escola” (4.º ano, 2.º e 3.º Ciclos)  (MegSalto MegaSprint MegaKm CompalAir)
<b>3º PERÍODO</b> 10 DE ABRIL A 15 DE JUNHO 30 TEMPOS	<p>⇒ <b>Basquetebol (nível introdutório):</b>Regras de jogo; elementos técnicos de base; elementos táticos de jogo; jogo 3x3 em meio campo jogo 3x3 em campo inteiro;</p> <p>⇒ <b>Voleibol (nível introdutório):</b> <b>Sustentação e controlo de bola</b> (toque de dedos); serviço por baixo.</p> <p>⇒ <b>Atletismo:</b> Lançamentos e S. Altura.</p> <p>⇒ <b>Mini trampolim (nível introdutório):</b> Salto em extensão ou Vela; Salto com Meia Pirueta; Salto Engrupado.</p>	10T  06T  06T  06T	<p>⇒ <b>Voleibol (nível introdutório):</b> Regras de jogo; elementos técnicos de base; elementos táticos de jogo; jogo 1x1,2x2,3x3 em campo reduzido;</p> <p>⇒ <b>Futsal (nível introdutório):</b> Regras de jogo; elementos técnicos de base; elementos táticos de jogo; jogo 5x5 em meio campo e em campo completo.</p> <p>⇒ <b>Atletismo (nível elementar):</b>Lançamentos e S. Altura</p> <p>⇒ Tempos de Reserva</p>	Total de Tempos 27 T 10T  10T  06T  01T	Atividades do Desporto Escolar (Nestun Rugby)  “Ori – Escola” (4.º ano, 2.º e 3.º Ciclos)  Jogos Tradicionais 4.º ano, 2.º e 3.º Ciclos 08 De Junho

**PLANO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2º CICLO**

	<b>1.º Período</b> DE 15 DE SETEMBRO A 17 DE DEZEMBRO	<b>42T</b>	<b>2.º Período</b> 3 DE JANEIRO A 23 DE MARÇO	<b>36 T</b>	<b>3.º Período</b> 10 DE ABRIL A 15 DE JUNHO	<b>30 T</b>	
<b>5.º Ano</b>	<p>↻ <b>Jogos Pré – Desportivos: (nível introdutório):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho dos fundamentos técnicos: Passe, Recepção e o drible.</li> <li>- Jogo “Roda Desfeita”; Jogo dos “Passes”; Jogo “Bola ao Capitão”;</li> </ul> <p>↻ <b>Ginástica Artística Solo/Educação Física de Base: (nível introdutório).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Educação Física de Base:</b> Trabalho em pequenos circuitos da coordenação motora geral; atitude postural e respiratória; agilidade, lateralidade; equilíbrio, noção espaço e tempo; ritmo;</li> <li>- <b>Elementos de Solo</b> – R.F. (Engrupado); R.R. (Engrupado); Avião; Ponte; Sapo;</li> </ul> <p>↻ <b>Atletismo:</b> C. Resistência (nível introdutório):8 minutos; C. de Velocidade 30 mts; Salto em comprimento.</p> <p>↻ <b>Orientação:</b> Introdução à modalidade.</p> <p>↻ <b>Tempos de Reserva</b></p>	10T	<p>↻ <b>Ginástica Artística – Aparelhos / Solo (nível introdutório):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Solo</b> – Apoio Facial Invertido de Cabeça e de Braços (com ajuda);</li> <li>- <b>Boque</b> – Salto de eixo no Boque na transversal;</li> <li>- <b>Plinto</b> – Salto de “coelho com saída de eixo”; Salto de “coelho seguido de rolamento á frente;</li> <li>- <b>Trave</b> – Marcha (frente e retaguarda); Salto a pés juntos; Meia volta com balanço de uma perna; Avião; Saída com salto em extensão;</li> </ul> <p><b>Andebol (nível introdutório):</b> Regras de Jogo; elementos técnicos de base; elementos tácticos de jogo; jogo 5x5 em campo completo;</p> <p>↻ <b>Badminton (nível introdutório):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição base;</li> <li>- Tipos de pega;</li> <li>- Clear;</li> <li>- Lob;</li> <li>- Serviço curto.</li> </ul> <p>↻ <b>Tempos de Reserva.</b></p>	12T	<p>↻ <b>Basquetebol (nível introdutório):</b>Regras de jogo; elementos técnicos de base; elementos tácticos de jogo; jogo 3x3 em meio campo jogo 3x3 em campo inteiro;</p> <p>↻ <b>Voleibol (nível introdutório):</b> <b>Sustentação e controlo de bola</b> (toque de dedos); serviço por baixo.</p> <p>↻ <b>Atletismo:</b> Lançamentos e S. Altura.</p> <p>↻ <b>Mini trampolim (nível introdutório):</b> Salto em extensão ou Vela; Salto com Meia Pirueta; Salto Engrupado.</p> <p>↻ <b>Tempos de reserva</b></p>	10T	06T
	<p>↻ <b>Ginástica Artística Solo / Aparelhos (nível introdutório):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Elementos de Solo</b> – R.F. (Engrupado, Pernas destacadas); R.R. (Engrupado, R. pernas destacadas);</li> <li>- <b>Boque:</b> S. Eixo (Boque na Longitudinal e Transversal; S. Entre Mãos (Boque na transversal).</li> <li>- <b>Plinto:</b> S. de Coelho com Rolamento à frente; Salto de coelho com saída S. Eixo;</li> </ul> <p>↻ <b>Basquetebol:</b></p> <p>↻ <b>Atletismo:</b> C. Resistência – 10 minutos; Corrida de Velocidade 40 mts; Salto em comprimento e C. de Estafetas.</p> <p>↻ <b>Orientação:</b> Introdução à modalidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontos cardiais;</li> <li>- Leitura de mapa;</li> </ul> <p>↻ <b>Tempos de Reserva</b></p>	10T	<p>↻ <b>Ginástica Artística Solo / Aparelhos (nível introdutório):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Elementos de Solo</b> – Apoios Faciais Invertido e Roda.</li> <li>- <b>Aparelhos: Boque:</b> S. Eixo (Boque na Longitudinal e Transversal; S. Entre Mãos (Boque na transversal). <b>Plinto:</b> S. de Coelho com Rolamento à frente; Salto de coelho com saída S. Eixo; <b>Trave</b> – Marcha (frente e retaguarda); Salto a pés juntos; Meia volta com balanço de uma perna; Avião; Saída com salto em extensão;</li> <li>- <b>Mini trampolim (nível introdutório):</b> Salto em Extensão ou Vela; Salto com Meia Pirueta; Salto Engrupado e Salto Encarpado.</li> <li>- <b>Andebol (nível introdutório):</b>Regras de Jogo; elementos técnicos de base; elementos tácticos de jogo; jogo 5x5 em campo completo;</li> </ul> <p>↻ <b>Badminton – (nível introdutório):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição base;</li> <li>- Pega Universal;</li> <li>- Clear;</li> <li>- Lob;</li> <li>- Serviço curto;</li> <li>- Serviço longo.</li> </ul> <p>↻ <b>Tempos de Reserva</b></p>	12T	<p>↻ <b>Voleibol (nível introdutório):</b> Regras de jogo; elementos técnicos de base; elementos tácticos de jogo; jogo 1x1,2x2,3x3 em campo reduzido;</p> <p>↻ <b>Futsal (nível introdutório):</b> Regras de jogo; elementos técnicos de base; elementos tácticos de jogo; jogo 5x5 em meio campo e em campo completo.</p> <p>↻ <b>Atletismo (nível elementar):</b> Lançamentos e S. Altura</p> <p>↻ <b>Tempos de Reserva</b></p>	10T	10T
							<b>Total de Tempos</b>
							<b>27 T</b>
							<b>10T</b>
<b>6.º Ano</b>							
<b>Actividades Extra.</b>	<p>Actividades do Desporto Escolar “Ori – Escola” (4.º ano, 2.º e 3.º Ciclos);                  Corta – Mato Escolar - 25 De Novembro (4.º ano, 2.º e 3.º Ciclos)</p>		<p>Actividades do Desporto Escolar: “Ori – Escola” (4.º ano, 2.º e 3.º Ciclos);                  (MegSalto; Mega-Sprint; MegaKm; CompAir)</p>		<p>Actividades do Desporto Escolar: (Nestun Rugby);                  “Ori – Escola” (4.º ano, 2.º e 3.º Ciclos); Jogos Tradicionais (4.º ano, 2.º e 3.º Ciclos - 08 De Junho).</p>		