

Disciplina: Educação Física

5º Ano Turma: A - Arazede

Ano letivo de 2017/18

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº total de aulas previstas	39	34	29	102
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.	10	10	10	30
Nº de aulas para lecionação, consolidação de conteúdos e PAA	29	24	19	72

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
1º PERÍODO	Apresentação. Diálogo sobre o programa (objetivos a atingir) e sobre as regras de funcionamento das aulas.	1
	<u>Testes Fitescola</u> - Altura, Peso e %MC; - Resistência (Vaivém); - Força Abdominal e Extensões dos membros superiores;	2
	Avaliações Diagnósticas	2
	<u>Jogos Pré-Desportivos</u> - Jogo do toca e foge; - Jogo dos passes; - Jogo da Bola ao Capitão; - Jogo do Mata; - Jogo do caçador caçado; - Jogo da rabia; - Jogo do lixo, - Minibasquetebol; - Miniandebol.	8
	<u>Futsal</u> - Principais regras; - Gestos técnicos (passe/recepção, condução de bola e remate); - Defesa HxH; - Fases do jogo; - Jogos reduzidos (2x2 e 3x3); - Jogo formal (5x5); - Avaliação dos conteúdos abordados.	7
	<u>Ginástica</u> <u>Ginástica no Solo</u> - Rolamento à frente e à retaguarda (engrupados e encarpados), Membros inferiores unidos e afastados); - Vela, avião, folha e ponte; - Apoio facial invertido com 3 apoios;	6

	<p><u>Ginástica de Aparelhos</u> Plinto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de coelho, de eixo; <p>Minitrampolim</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela), vela com ½ pirueta; - Salto engrupado e salto encarpado (M.I. Unidos e afastados); - Avaliação dos elementos gímnicos abordados. 	6
	<p><u>Atletismo</u> Corridas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de corrida; - Corrida de Resistência (controlo do ritmo de corrida e da f. c.); - Corrida de Velocidade (vozes de partida) - Corrida de Estafetas; - Avaliação. 	6
	<p><u>Auto-avaliação.</u></p>	1
	<p>Total</p>	39
2º PERÍODO	<p><u>Jogos pré-desportivos</u></p>	6
	<p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Principais regras; - Gestos técnicos;(Passe (toque) de dedos e manchete (sustentação da bola individualmente e a pares); - Jogo 2x2; - Serviço por baixo; - Avaliação dos conteúdos abordados. 	9
	<p><u>Râguebi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe/recepção; - Finta; - Ensaio; - Progressão com bola; - Mudança de direção. 	6
	<p><u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; 	6
	<p><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; <p>Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em Altura (Tesoura); - Salto em comprimento; - Avaliação. 	6
	<p><u>Auto-avaliação</u></p>	1
	<p>Total</p>	34
3º PERÍODO	<p><u>Dança;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploração individual do movimento de acordo com o ritmo da música combinando o andar, o correr, as voltas, saltos e ou quedas. - Aos pares executa uma pequena coreografia de Rumba quadrada e Cha cha cha. 	6
	<p><u>Futsal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Jogo formal (5x5); 	4

	- Avaliação.	
	<u>Voleibol</u>	
	- Conteúdos do 2º período;	4
	- Jogo formal (6x6);	
	- Avaliação.	3
	<u>Ginástica</u>	
	- Conteúdos do 1º e 2º período;	3
	<u>Atletismo</u>	
	- Conteúdos do 1º e 2º período;	3
	Lançamentos:	
	- Lançamento da bola.	
	- Avaliação.	
	<u>Luta</u>	
	- Jogos de oposição;	4
	- Deslocamentos em quadrupedia;	
	- Situação de luta em guarda a quatro.	
	- Avaliação.	
	<u>Orientação</u>	
	- Noção de Planificação;	4
	- Orientação do mapa;	
	- Tipo de percurso e terreno;	
	- Seleção do trajeto;	
	- Avaliação.	
	Auto-avaliação	1
	Total	29

OBSERVAÇÕES:

Montemor-o-Velho, setembro de 20167

O Professor: Vítor Ribeiro