

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E AULAS PREVISTAS

Disciplina: Educação Física

Ano Letivo 2017/2018



5º Ano de Escolaridade - Turma **B** (Carapinheira)

	1.º Período	2.º Período	3.º Período	Totais
Nº de aulas previstas	44	34	23	101
Nº de aulas para apresentação, avaliação de diagnóstico e autoavaliação	12	2	7	21
Nº de aulas para lecionação e avaliação de conteúdos	32	32	16	80

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
Jogos pré desportivos	Nos jogos coletivos com bola, tais como: JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: RECEBER a bola com as duas mãos; ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.	13
Luta	Origem, evolução e caracterização da Luta; Regras de segurança; Jogos de oposição; Dupla prisão de pernas com rotação; Prisão do braço com rotação; “guarda a quatro”; enquadramento; Dupla prisão de braços.	9
Ginástica	Origem, evolução e caracterização da Ginástica; Regras de segurança; Rolamento à frente; Rolamento à frente m. inf. em extensão e afastados; Rolamento atrás m. inf. em extensão e afastados; Rolamento atrás engrupado; Rolamento saltado; Apoio facial invertido com três apoios; Roda ; Avião; Posições de flexibilidade; Saltos; Voltas ; Afundos; Sequências Gímnicas; Sobe para apoio facial invertido com dois apoios ; Saltos no boque e no plinto; saltos no minitrampolim; deslocamentos em equilíbrio na “trave baixa”; exercícios com arcos e cordas.	20
Voleibol	Origem, evolução e caracterização do Voleibol; Controlo e manejo de bola; Posição base; Passe; Manchete; Serviço por baixo; Jogo condicionado e formal (1x1; 2x2, 3x3 e 4x4).	11
Futebol	Origem, evolução e caracterização do Futebol; Condução de bola; Passe; Drible; Finta; Remate e cabeceamento; Marcação e Desmarcação; Jogos 1x1, 2x2, 3x3, 2x1 , 3x2 , 4x3; Jogo 5 x 5	11
Atletismo	Origem, evolução e caracterização do Atletismo; Salto em altura; Salto em comprimento; Corrida de velocidade, Corrida de barreiras, Corrida de estafetas, Arremesso da bola.	7
Orientação	Origem, evolução e caracterização da Orientação; Simbologia básica; Orientação do mapa nos pontos cardeais ou outros pontos de referência; realização de percursos.	3
Tag - Râguebi	Origem, evolução e caracterização do TAG - Râguebi; Passe; Recepção; Ensaio; Finta; Progressão com bola; Jogo 2x1 e 3x1; TAG	6
	Total:	80

- Os conteúdos relativos à Educação Desportiva e Condição Física serão lecionados ao longo do ano letivo.
- Avaliação: Contemplará todas as dimensões enunciadas nos critérios de avaliação definidos para a disciplina de Educação Física.
- A execução dos conteúdos a lecionar será realizada de acordo com o espaço físico disponível atribuído, ao longo dos 3 períodos. Poderá sofrer alterações em função de condições espaço-temporais e ou de necessidade de ajustes pedagógicos no processo ensino aprendizagem.