

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E AULAS PREVISTAS

Disciplina: Educação Física

5.º Ano de Escolaridade Turma **C** (MMV)

	1.º Período	2.º Período	3.º Período	Totais
Nº de aulas previstas	39	34	27	100
Nº de aulas para apresentação, avaliação de diagnóstico e auto-avaliação	12	1	1	14
Nº de aulas para leção e avaliação de conteúdos	27	33	26	86

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		Nº DE AULAS
Aptidão Física e Saúde Fitescola	A aptidão física e saúde – Funcionamento do corpo humano; Força, Resistência, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral; Bateria de testes Fitescola. Higiene pessoal e segurança.	12
Jogos Pré-desportivos	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.	10
Luta	Caracterização da Luta; Regras de segurança; Jogos de oposição; Dupla prisão de pernas com rotação; dupla prisão do braço com rotação; "guarda a quatro"; Barreira exterior:	8
Ginástica	Regras de segurança; Rolamento à frente; Rolamento à frente e à retaguarda m. inf. em extensão e afastados; Rolamento retaguarda engrupado; Rolamento saltado; Afi 3 apoios; Roda; Avião; Posições de flexibilidade; Saltos; Voltas ; Afundos; Sequências Gímnicas; Sobe para afi com dois apoios; Saltos no boque e no plinto; saltos no minitrampolim; deslocamentos em equilíbrio na "trave baixa";	16
Voleibol	Controlo e manejo de bola; Posição base; Passe; Serviço por baixo; Deslocamentos; Jogo condicionado (1x1; 2x2e 3x3)	10
Futsal	Controlo e domínio de bola; Condução de bola; Passe/recepção; Drible; Finta; Remate e cabeceamento; Marcação e Desmarcação; Situações de jogo condicionado e reduzido.	10
Atletismo	Salto em altura; Salto em comprimento; Corrida de velocidade, Aremesso da bola.	12
Orientação	Caracterização da Orientação; Simbologia básica; Orientação do mapa nos pontos cardeais ou outros pontos de referência; realização de percursos.	4
Tag-Râguebi	Caracterização do TAG - Râguebi; Passe; Recepção; Ensaio; Finta; Progressão com bola; Jogo 2x1 e 3x1;TAG.	4
Total		86

OBSERVAÇÕES:

- 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 leccionar 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.

Montemor-o-Velho, 30 de setembro de 2017

Professora de Educação Física Ana Abranches Marta