

Disciplina: Educação Física

Ano letivo de 2017/18

5º Ano Turma: B-P

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº total de aulas previstas	34	35	34	103
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.	10	6	10	26
Nº de aulas para lecionação, consolidação de conteúdos e PAA	24	29	24	77

	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.	5
	<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.	5
	<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>	34
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. 	7
	<p><u>Râguebi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe/recepção; - Finta; - Ensaio; - Progressão com bola; - Mudança de direção. 	7
	<p><u>Ginástica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; 	7
	<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. 	7
	<p><u>Auto-avaliação</u></p>	1
	<p>Total</p>	35
3º PERÍODO	<p>Râguebi;</p> <ul style="list-style-type: none"> - TAG/Bitoque; - Princípios de ataque; - Princípios de defesa. 	5
	<p><u>Futsal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos do 1º período; - Jogo formal (5x5); - Avaliação. 	5

	<u>Voleibol</u> - Conteúdos do 2º período; - Jogo formal (6x6); - Avaliação.	5
	<u>Ginástica</u> - Conteúdos do 1º e 2º período;	4
	<u>Atletismo</u> - Conteúdos do 1º e 2º período; Lançamentos: - Lançamento da bola. - Avaliação..	4
	<u>Luta</u> - Jogos de oposição; - Deslocamentos em quadrupedia; - Situação de luta em guarda a quatro. - Avaliação.	5
	<u>Orientação</u> - Noção de Planificação; - Orientação do mapa; - Tipo de percurso e terreno; - Seleção do trajeto; - Avaliação.	5
	Auto-avaliação	1
	Total	34

OBSERVAÇÕES:

Montemor-o-Velho, setembro de 2017

O Professor: António Jorge Silva