

I. PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA

	1º Período	2º Período	3º Período
5º Ano	Voleibol Futebol	Luta Ginástica	Râguebi Atletismo/Orientação

Unidades a locionar ao longo do ano lectivo:

- Unidade Didática de Educação Desportiva (todos os anos de escolaridade)
- Unidade Didática de Condição Física (todos os anos de escolaridade)
- Jogos (5º ano de escolaridade)

II. NÚMERO DE SESSÕES AO LONGO DO ANO LECTIVO

		1P			2P			3P		
5A	EB23 Montemor	terça 14	terça 14	quinta 13	terça 12	terça 12	quinta 13	terça 7	terça 7	quinta 7
5C	EB23 Montemor	terça 14	quinta 13	quinta 13	terça 12	quinta 12	quinta 13	terça 7	quinta 7	quinta 7
5A	EB23 Carapinheira	segunda 14	segunda 14	quarta 13	segunda 12	segunda 12	quarta 12	segunda 7	segunda 7	quarta 8
5B	EB23 Carapinheira	segunda 14	quarta 13	quarta 13	segunda 12	quarta 12	quarta 12	segunda 7	quarta 8	quarta 8

III. CONTEÚDOS DAS DIFERENTES UNIDADES A LECIONAR

Unidade de Educação Desportiva (ao longo do ano lectivo)

Conteúdos:

- Capacidades físicas (resistência, força, velocidade, flexibilidade e coordenação)
- Adaptações do organismo durante a atividade física
- Os sistemas a postura e a produção de movimento
- Indicadores e fatores da aptidão física

Unidade Didática de Condição Física/Aplicação do protocolo *Fitnessgram*
(ao longo do ano lectivo)

Conteúdos:

- Desenvolvimento dos níveis de condição física, nomeadamente ao nível da:

Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade; Destreza

Nota. Os exercícios a adoptar serão definidos e adaptados para cada turma em geral e para cada grupo de alunos (ou aluno) em particular ao longo do decorrer desta unidade e consoante o nível de evolução dos mesmos.

Unidade Didática de Jogos (ao longo do ano lectivo)

Conteúdos:

- Rabia; - Passes; - Futebol Humano; - Bola ao Capitão; - Bola ao Poste; - Mata; - Raquetas.

1º PERÍODO

Unidade Didática de Voleibol

Conteúdos:

- 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)

Unidade Didática de Futebol

Conteúdos:

- Origem, evolução e caracterização do Futebol
- Condução de bola
- Passe
- Drible
- Finta
- Remate e cabeceamento
- Marcação e Desmarcação
- 1 x 1, 2x2, 3x3
- 2 x 1 , 3x2 , 4x3
- Jogo 5 x 5

2º PERÍODO

Unidade Didática de Luta

Conteúdos:

- Origem, evolução e caracterização da Luta
- Regras de segurança
- Jogos de oposição
- Dupla prisão de pernas com rotação
- Prisão do braço com rotação
- Dupla prisão de braços

Unidade Didática de Ginástica

Conteúdos:

- Origem, evolução e caracterização da Ginástica
- Regras de segurança
- Rolamento à frente engrupado

- Rolamento à frente com m. inf. estendidos e afastados
- Rolamento à frente saltado
- Rolamento à retaguarda engrupado
- Rolamento à retaguarda com m. inf. estendidos e afastados
- Saltos, voltas e afundos
- Avião
- Ponte
- AFI 2 apoios
- AFI 3 apoios
- Roda
- Sequência de exercícios no solo
- Deslocações na trave baixa (banco sueco - avião e saída em salto em extensão)
- Salto de eixo no plinto longitudinal
- Salto em extensão no minitrampolim
- Salto engrupado no minitrampolim
- Salto em extensão com pirueta vertical no minitrampolim
- Salto de carpa no minitrampolim
- Salta à corda (no lugar e em progressão)
- Roda o arco (no corpo e no solo)

3º PERÍODO

Unidade Didática de Atletismo/Orientação

Conteúdos:

Atletismo:

- Origem, evolução e caracterização do Atletismo
- Corrida de velocidade (40 m)
- Corrida de estafetas
- Corrida de barreiras
- Salto em comprimento
- Salto em altura
- Arremesso da bola

Orientação:

- Origem, evolução e caracterização da Orientação
- Simbologia básica.
- Orientação do mapa nos pontos cardeais e/ou outros pontos de referência.
- Percurso na Escola, em equipa.

Unidade Didática de Bitoque (Râguebi)

Conteúdos:

- Origem, evolução e caracterização do Bitoque (Râguebi)
- Passe
- Receção
- Finta
- Ensaio
- Progressão com bola

- Jogos 2x1 e 3x1
- Jogo do Bitoque

IV. AVALIAÇÃO

- A avaliação em todas as Unidades contemplará todas as dimensões enunciadas nos critérios de avaliação definidos para a disciplina de Educação Física para o ano lectivo 2013/2014.

- Assiduidade e pontualidade
- Participação, atitudes e valores
- Testes escritos, trabalhos e/ou avaliação oral
- Testes Práticos
- Auto e heteroavaliação

Referência do documento:

Criado em :18/10/2013 update em: 18/10/2013

Enviado via email aos Diretores de Turma:

5A – EB 2.3 Carapinheira: Rosa Carvalho Oliveira rosacarvalho.oliveira@aemontemor.pt

5B – EB 2.3 Carapinheira: Luísa Lima lmflgm@hotmail.com

5A – EB 2.3 Montemor: Luís Pratas luis.pratas@aemontemor.pt

5C – EB 2.3 Montemor: António Casqueiro antonio.casqueiro@aemontemor.pt

Professor de Educação Física: Luís Miguel Pancas

Data: 18/10/2013

