

CONTEÚDOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2º CICLO

PLANEAMENTO ANUAL 2013-2014

Ano: 5º Turma: D		Nº aulas previstas
Período	1º	40
	2º	38
	3º	21
	Total	99

Educação para a Saúde e Lazer

Capacidades Condicionais e Coordenativas/Aptidão Física

- Conhecer e aplicar, as formas de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas: Resistência, Flexibilidade geral e de destreza geral, Força geral, Velocidade de reação, de repetição e de deslocamentos e Agilidade);
- Conhecer o funcionamento do corpo humano, suas alterações e adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas (Estruturas do movimento - ossos, músculos, alimentação, transporte de oxigénio, circulação sanguínea, controlo do movimento);
- Conhecer e aplicar cuidados de higiénicos bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
- Ativação e retorno à calma;
- Relações entre exercício físico, intensidade de esforço, recuperação, repouso e alimentação na melhoria da aptidão física;
- Aplicação da bateria de testes do fitnessgram;
- Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física Corrida Contínua: 8 minutos (5'-8') (Resistência aeróbia), Controlo da Frequência cardíaca (Teste de Ruffier), dificuldades de respiração e dor abdominal, intensidade de esforço e técnica de corrida;
- Fatores que caracterizam a aptidão física (frequência respiratória, frequência cardíaca, recuperação do esforço e percentagem de gordura corporal).

Jogos pré-desportivos

- Motivar os alunos e valorizar a prática de jogos como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;
- Desenvolver um trabalho de base que lhe permita adaptar-se futuramente a todas as actividades físicas;
- Desenvolver os conceitos de grupo e de ajuda;
- Desenvolver a autonomia e a autoconfiança;
- Aceitar e cumprir regras pré-estabelecidas;
- Respeitar as decisões do árbitro;
- Adquirir a noção de desportivismo: aceitação da vitória e da derrota;
- Identificar, conhecer e aplicar as regras dos jogos;
- Aplicar e avaliar os fundamentos dos jogos (recepção e bola, enquadramento ofensivo e defensivo, desmarcação, drible, marcação, passe, linhas de passe, intercepção, deslocamentos, fintas, técnica e tática);
- Identificar, assimilar e reproduzir técnicas básicas de actuação nos variados exercícios e jogos (Jogo dos passes, Bola ao capitão, Jogo do mata, Bitoque rãguebi, Futebol Humano).

Futebol

- Saber a origem e evolução do jogo;
 - Saber identificar o jogo;
 - Saber identificar as principais regras do jogo;
 - Aplicar os fundamentos técnico-táticos básicos de jogo como, aprendizagem, consolidação e aperfeiçoamento:
- Nível Introdução:**
Técnica Individual Ofensiva Recepção da bola: Remata, Passa, conduz bola desmarca-se e aclara (controlo e domínio de bola, passe e recepção, drible e, remate e marcação/desmarcação);
Tática Ofensiva: Desmarcação de rutura
Tática Defensiva Marca
Como Guarda-Redes: Enquadra-se com a bola
 - Situação de jogo reduzido 4x4;
Nível Elementar: Recepção e controlo de bola Recebe e enquadra-se ofensivamente simula ou finta: Remata, Passa, conduz bola desmarca-se e aclara condução de bola, Drible / finta Jogo 5x5, Jogo 7x7
Tática Ofensiva Desmarcação com fintas ou mudanças de direção para apoio, Desmarcação de rutura.
Tática Defensiva Marca, Marcação ao jogador sem bola.
Como Guarda-Redes: Enquadra-se com a bola

Voleibol

- Saber a origem e evolução do jogo;
- Saber identificar o jogo;
- Saber identificar as principais regras do jogo;

<p>- Aplicar os fundamentos técnico-táticos básicos de jogo como, aprendizagem, consolidação e aperfeiçoamento: Técnica Ofensiva e Defensiva Nível Introdução: Passe, Manchete, Serviço por baixo, Jogo 1x1, Jogo 2x2 Nível Elementar: Serviço por baixo, Recebe serviço em manchete ou com 2 mãos por cima, Remate, Jogo 4x4- Jogos reduzidos.</p>
<p>Ginástica de Solo</p>
<p>- Saber a origem e evolução da ginástica artística; - Identificar as atividades gímnicas; - Conhecer e aplicar as regras de segurança e ajuda; - Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos de ginástica de solo: Nível Introdução: Cambalhota à frente termina a pés juntos; Cambalhota à frente num plano inclinado pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda saída pés juntos; Passagem por pino; Subida para pino; Roda na cabeça do plinto; Posições de flexibilidade. Nível Elementar: Cambalhota à frente com pernas estendidas, afastadas ou unidas; Cambalhota à frente saltada; Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas; Pino braços saída cambalhota frente; Roda na cabeça do plinto; Roda; Avião; Posições de flexibilidade; Saltos, voltas e afundos (elementos ligação)</p>
<p>Ginástica de aparelhos</p>
<p>- Saber a origem e evolução da ginástica artística e de trampolins; - Identificar as atividades gímnicas; - Conhecer e aplicar as regras de segurança e ajuda; - Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos de ginástica de aparelhos e de trampolins: Nível Introdução: Salto eixo no Bock ; Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; mini-trampolim –Salto em extensão (vela) (saída ventral, saída dorsal); Trave - Marcha para frente e para trás e em ponta de pés, ½ volta em ponta de pés com balanços laterais, salto a pés juntos. Barra Fixa - Subida para apoio ventral seguido rolamento à frente, balanços frente e retaguarda e cambeadas, balanços laterais. Nível Elementar: Salto eixo no plinto longitudinal; Salto entre mãos no plinto transversal; mini-trampolim – salto engrupado (saída ventral, saída dorsal) Trave – Entrada a 1 pé, Marcha para frente e para trás e em ponta de pés, ½ volta em ponta de pés com balanços laterais, salto a pés juntos, avião, saída com salto em extensão; Barra Fixa –subida frente com rolamento à frente, saída à frente, meia- volta em apoio facial, rolamento à frente com pernas estendidas.</p>
<p>Atletismo</p>
<p>- Saber a origem e evolução da modalidade; - Identificar, objetivo e regras das várias disciplinas; - Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos das várias disciplinas (saltos, lançamentos e corridas): Nível Introdução: Corridas Velocidade – partida de pé 40mts, corrida longa duração e salto em altura. Estafetas 4x50 Transposição peq. Obstáculos. Saltos Salto em comprimento técnica voo na passada, Salto em altura (salto de tesoura). Lançamentos Lança a Bola Lançamento de lado Peso 2/3 Kg Nível Elementar: Corridas Velocidade – partida de blocos de 40 a 60 mts Estafetas 4x60, Barreiras. Saltos Salto em comprimento técnica voo na passada, Salto em altura (<i>Fosbury Flop</i>) Lançamentos Lança a Bola Lançamento de lado Peso 3/4 Kg.</p>
<p>Luta</p>
<p>- Saber a origem e evolução da luta; - Identificar e aplicar as técnicas e fundamentos técnicos de combate; - Saber identificar o jogo e as regras de combate; - Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos de luta no solo do Nível Introdução: Posição Guarda quatro para enquadramento frontal; Dupla prisão de pernas com rotação; Dupla prisão de braços; Prisão de braço por dentro com rotação.</p>
<p>Tag Râguebi</p>
<p>- Saber a origem, evolução e caracterização do TAG - Râguebi; - Identificar e aplicar as técnicas e fundamentos técnicos do TAG - Râguebi; - Saber identificar o jogo e as regras do jogo; - Aquisição, consolidação e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos: Passe; Recepção; Ensaio; Finta; Progressão com bola; Jogo 2x1 e 3x1; TAG do Nível Introdução: Princípio de jogo - Avançar e Apoiar: - Manipulação de bola; Corrida com bola e finta; Passe e recepção; Situações de 1x1; Jogo Tag rugby 5x5 Defesa individual: Posição base defensiva, Conceito de "Defesa em linha".</p>

Todas as atividades visam promover a

Participação;
Fomentar a responsabilidade;
Estimular a cooperação;
Aplicar o jogo limpo.

Nota: Os conteúdos apresentados poderão sofrer alterações em função do espaço, tempo e avaliação a decorrer.

Pereira, 17 de outubro de 2013

A Professora da disciplina

Carla Sofia Aguilar