

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 5º

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	ATIVIDADES/ AVALIAÇÃO	
<p>AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - O que é, objetivos, espaços e regras-chave. <p>O CORPO EM MOVIMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura Corporal (Posturas Corretas, Posturas Incorreta e suas consequências). - Sistemas: locomotor, circulatório, respiratório e nervoso: <ul style="list-style-type: none"> . Sua importância no movimento. - Principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física. <p>APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceito e a importância do exercício físico, alimentação e hábitos de vida. - Capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral). <p>JOGOS COLETIVOS COM BOLA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noção de Jogo Coletivo: <ul style="list-style-type: none"> . Objetivo, Regras básicas, Equipa. . Conceitos de Cooperação e de Oposição. - Fundamentos técnico-táticos básicos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> . Noção de atacante e defensor. . Marcação, desmarcação. - Ações técnico-táticas: <ul style="list-style-type: none"> . Passe/recepção, Drible/Condução de bola, Remate/Lançamento. . Finta, simulação. <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL, FUTSAL)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução. - Regulamentos: <ul style="list-style-type: none"> . Aspectos gerais. . Objetivo e regras principais. - Fundamentos técnico-táticos básicos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> . Ação Defensiva. . Ação Ofensiva. - Ações técnico-táticas. <p>ATLETISMO (CORRIDAS, SALTOS, LANÇAMENTOS)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução. - Regulamentos (aspectos gerais). - Disciplinas do Atletismo e suas exigências técnicas: <ul style="list-style-type: none"> . CORRIDAS – Resistência, Corta-Mato, Velocidade, Estafetas. . SALTOS – Altura (técnica de tesoura). . LANÇAMENTOS – (Bola, Peso) 	<ul style="list-style-type: none"> . Apresentação dos critérios de avaliação. <ul style="list-style-type: none"> . Trabalho de grupo e/ou prova escrita individual sobre os conteúdos. <ul style="list-style-type: none"> . Exposição de conteúdos. <ul style="list-style-type: none"> . Situações de avaliação prática em exercícios critério ou jogo (diagnóstica e sumativa). <ul style="list-style-type: none"> . Exercícios individuais. <ul style="list-style-type: none"> . Exercícios em grupo. <ul style="list-style-type: none"> . Situações de jogo simplificado. <ul style="list-style-type: none"> . Jogos reduzidos 1x1, 2x2, 3x3. <ul style="list-style-type: none"> . Jogos condicionados 2x1+gr, 3x2+gr, 4x3+gr. <ul style="list-style-type: none"> . Situações de exploração do movimento. 	<p>No sentido de rentabilizar os recursos logísticos (instalações e materiais), e em articulação com o Plano Anual de Atividades, os conteúdos são agrupados em blocos e são lecionados pelos docentes ao longo dos diferentes períodos letivos.</p>

<p>GINÁSTICA (SOLO, TRAVE, SALTOS - Boque e Plinto).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução. - Regulamentos (aspetos gerais). - Identificação dos Elementos Gímnicos. - Destrezas Elementares: <ul style="list-style-type: none"> . SOLO – Rolamentos (frente e retaguarda), Apoios Invertidos (pino de cabeça e roda), Equilíbrio (avião), Flexibilidade (ponte), Elementos de Ligação (saltos, voltas e afundo). . TRAVE – Entrada, Deslocamentos, Equilíbrios, Meia volta, Saltos, Saída. . SALTOS (Boque e Plinto) – Eixo, Entre mãos, Rolamento à frente. . TRAMPOLIM – Extensão (vela), Engrupado, ½ Pirueta. <p>DESPORTOS DE RAQUETAS (BADMINTON, TÊNIS DE MESA)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Origem e evolução. - Regulamentos (aspetos gerais). - Fundamentos técnico-táticos. - Elementos técnicos fundamentais. 	<p>. Sequências de habilidades e coreografias.</p> <p>. Auto e heteroavaliação.</p>	
---	---	--

De acordo com as características e motivações das turmas, podem também ser lecionadas as seguintes matérias alternativas:

Orientação, Luta, Corfebol, Dança, Bitoque Rugby, Jogos Tradicionais, Vela e Canoagem

TOTAL DE AULAS PREVISTAS

(Estimativa global que varia ligeiramente consoante os dias da semana em que a disciplina é lecionada)

	5.º A	5.º B	5.º C	5.º D	5.º E	5.º F	5.º G
1.º P	39	39	37	39	38	39	38
2.º P	32	32	34	32	32	31	32
3.º P	27	27	29	28	30	29	30
TOTAL	98	98	100	99	100	99	100

Aprovado em reunião de Departamento Curricular de Expressões a 20-9-2017

Aprovado em reunião do Conselho Pedagógico a 2-10-2017