

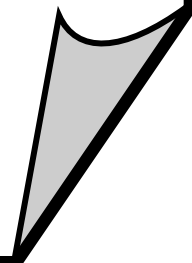
Agrupamento de Escolas Vila Flor
ESCOLA BÁSICA e SECUNDÁRIA de VILA FLOR

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

EDUCAÇÃO FÍSICA

5ºano

Ano Letivo 2019/ 2020





Planificação das matérias/modalidades desportivas a lecionar no 2º Ciclo do Ensino Básico

Domínios- SUBÁREA		5º ano	6º ano	Descritores	Aulas Previstas
Matérias /Modalidades Desportivas		Nível de especificação curricular	Nível de especificação curricular	A B C D E F G H I J	*
Jogos		Elementar			
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol		Introdução		
	Voleibol	Introdução			
	Basquetebol	Introdução			
	Andebol		Introdução		
Ginástica	Ginástica no Solo	Introdução	Conclusão da Introdução		
	Ginástica de Aparelhos	Introdução	Conclusão da Introdução		
Atletismo			Introdução		
Desportos de Raquete	Badminton	Introdução			
Actividades Rítmicas Expressivas		Introdução			
Natação		Introdução	Conclusão da Introdução		
Testes de Aptidão Física		Testes de Fitescola	Testes de Fitescola		

Descritores do Perfil dos Alunos:

A-Linguagens e textos **C-**Raciocínio e resolução de problemas **E-**Relacionamento interpessoal **G-** Bem-estar, saúde e ambiente **I-** Saber científico, técnico e tecnológico
B-Informação e comunicação **D-**Pensamento crítico e pensamento criativo **F-** Desenvolvimento pessoal e autonomia **H-** Sensibilidade estética e artística **J-** Consciência e domínio do corpo

*Aulas Previstas:- Vão estar dependentes dos níveis de progressão, bem como das características que os alunos deverão desenvolver nos diferentes conteúdos e situações de aprendizagem em articulação com o Projecto de Turma.

Notas:

- Apenas é seleccionada uma matéria desta categoria em função do espaço disponível e decisão do professor em função do nível de interpretação da turma.
- Esta matéria é desenvolvida ao longo de todo o ano, devendo o aluno encontrar-se na zona saudável de aptidão física (ZSAP).

Ao longo do ano apenas será possível abordar um máximo de **7 matérias** podendo, no entanto serem menos em função de eventuais constrangimentos que possam surgir.

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1. Executa e realiza com correção global jogos com e sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo dos 10 passes; - Jogo do Mata; - Bola ao Capitão; - Futebol Humano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e descreve os vários jogos abordados. - Conhece as finalidades de cada jogo.

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>Futebol</p> <p>1. Realiza ações técnicas de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe/recepção; - Drible/condução de bola/finta; - Remate/lançamento; <p>2. Realiza ações técnico - táticas elementares de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataque/Defesa; - Marcação / Desmarcação. <p>Voleibol</p> <p>1. Realiza ações técnicas de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe por cima; - Serviço por baixo. <p>2. Realiza ações técnico - táticas elementares de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo dos passes - Rotação 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e descreve as regras fundamentais do Futebol, Voleibol, Andebol e do Basquetebol. - É capaz de conduzir e arbitrar um jogo.

ATLETISMO

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1. Realiza corridas de:</p> <p>1.1. Velocidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40 a 60 metros planos; <p>1.2. Resistência</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida contínua lenta; 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e descreve os vários tipos de corrida, saltos e

<p>- Corrida de precisão; 2.Realiza Salto em: - Comprimento técnica de voo na passada.</p>	<p>lançamentos.</p>
---	---------------------

DANÇA

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1.Explora individualmente o movimento, com ambiente musical adequado. 2.Adquire noções de ritmo e aplica-os. 3. Coordena os movimentos corporais.</p>	<p>- Sabe analisar a sua ação e a dos colegas, apreciando as qualidades e características do movimento, de acordo com parâmetros previamente estabelecidos</p>

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1.Realiza exercícios para controlo da respiração e da flutuação, para adaptação ao meio aquático</p>	<p>- Conhece e descreve as regras de segurança e higiene</p>

GINÁSTICA

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>Realiza com correção global as seguintes habilidades: 1.Solo - Rolamentos à frente e à retaguarda na posição engrupada; - Rolamentos à frente e à retaguarda com saída de pernas afastadas; - Apoio facial invertido com o apoio da cabeça; - Avião - Ponte e/ou espargata. 2. Saltos: 2.1.Trampolim Reuther com Bock - Eixo. 2.2. Minitrampolim - Vela e engrupado.</p>	<p>- Conhece e identifica o material gímico. - Conhece as normas de utilização dos espaços, materiais e aparelhos. - Identifica e descreve as habilidades gímicas abordadas.</p>

RAQUETAS (Badminton/Ténis de mesa)

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1. Executa com correção global alguns elementos técnicos básicos, da disciplina de badminton/ténis de mesa.</p> <p>2. Aplica os gestos técnicos aprendidos em situação de jogo.</p>	<p>- Conhece e descreve os elementos técnicos.</p> <p>- Regulamento técnico.</p>

APTIDÃO FÍSICA b)	
Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão Física e Saúde - Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> . Desenvolvimento das capacidades motoras . Composição Corporal . Alimentação . Repouso . Higiene . Afetividade . Qualidade do meio ambiente - Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras (continuidade, progressão e reversibilidade) - Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço - Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistência Teste Vaivém ➤ Força <ul style="list-style-type: none"> • Força superior: flexões de braços; • Força média: abdominais; • Força inferior: impulsão horizontal. ➤ Flexibilidade <ul style="list-style-type: none"> • Membros inferiores: "Senta e Alcança"; • Membros superiores: Flexibilidade dos Ombros; • Costas: Extensão do tronco ➤ Índice de Massa Corporal (IMC)