

Agrupamento de Escolas Vila Flor

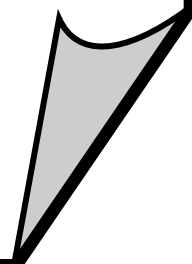
ESCOLA E.B. 2,3/S DE Vila Flor

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

EDUCAÇÃO FÍSICA

2º CICLO

Ano Letivo 2016/ 2017



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO

5º ANO

1. Participação/ interesse/ cooperação:

Participa com empenho nas atividades propostas;

2. Comportamento / atitudes/ valores:

2.1. Cooperar com os companheiros nas atividades propostas escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas.

2.2. Aceita as decisões do árbitro, do capitão e do treinador;

2.3. É leal com os companheiros e adversários;

2.4. Aceita a derrota;

2.5. Sabe vencer.

3. Assíduo / pontual /material:

3.1. Tem hábitos de higiene/cuidados próprios;

3.2. É cuidadoso com o material;

Domínio Sócio – Afetivo (Saber Estar) 40 %:

20%	Assiduidade/ Pontualidade/ Material
20%	Comportamento/ Atitudes/ Valores Participação/ Interesse/ Cooperação

5º ANO

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 lançamentos.

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

DANÇA

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1.Explora individualmente o movimento, com ambiente musical adequado</p> <p>2.Adquire noções de ritmo e aplica-os</p> <p>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:</p> <p>1.Solo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e identifica o material gímnic. - Conhece as normas de utilização dos espaços, materiais e aparelhos.

<p>2. Saltos: 2.1. Trampolim Reuther com Bock - Eixo. 2.2. Minitrampolim - Vela e engrupado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e descreve as habilidades gímnicas abordadas.
---	--

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. 2. Aplica os gestos técnicos aprendidos em situação de jogo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e descreve os elementos técnicos. - Regulamento técnico.

PATINAGEM

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1. Patins - Realiza pequenos percursos com equilíbrio e fluidez de movimentos; - Domina as técnicas de base segundo os padrões simplificados: - deslizar de frente e de costas; - curvar à esquerda/direita com inclinação do tronco e cruzando as pernas; - travagem em T e convergente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e identifica os materiais utilizados e o seu funcionamento.

LUTA

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
<p>1. Realiza com correção global alguns movimentos técnicos básicos, respeitando sempre a sua integridade física e a do adversário.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e descreve o regulamento técnico e normas de conduta.