

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

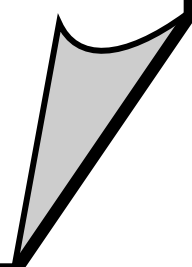
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

EDUCAÇÃO FÍSICA

2º CICLO

5º Ano

Ano Letivo 2017/ 2018



Conteúdos Programáticos 5º ano

Composição Curricular 5º Ano		
Categorias	Matérias/ Modalidades/ Unidades Didáticas	Nível
Jogos pré-desportivos		
Atividades Gímnicas e Expressivas	Ginástica de Solo	Elementar
	Ginástica de Aparelhos	Introdução
Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol	Elementar
	Futsal	Elementar
Atletismo		Elementar
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança	Elementar
Raquetas a)	Badminton	Introdução
	Ténis de Mesa	Introdução
Outras	Natação	Introdução
Aptidão Física b)	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas (Bateria de teste <i>Fitnessgram</i> ou <i>FITEscola</i>)	
Conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas	Abordagem Teórica	

Notas:

- Apenas é selecionada 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.

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

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; - Corrida de precisão; <p>2. Realiza Salto em:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprimento técnica de voo na passada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e descreve os vários tipos de corrida, saltos e lançamentos.

DANÇA

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

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

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

GINÁSTICA

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
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.	- Conhece e identifica o material gímico. - Conhece as normas de utilização dos espaços, materiais e aparelhos. - Identifica e descreve as habilidades gímnicas abordadas.

RAQUETAS (Badminton/Ténis de mesa)

DOMÍNIO PSICOMOTOR	DOMÍNIO COGNITIVO
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.	- Conhece e descreve os elementos técnicos. - Regulamento técnico.

APTIDÃO FÍSICA	
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)