

Conteúdos anuais - 2013/2014

Disciplina: Educação Física – 5º Ano

Temas	Conteúdos
APRESENTAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Breves considerações sobre a importância da Educação Física e de um Estilo de Vida Saudável: exercício físico regular, alimentação, repouso, qualidade do meio ambiente e higiene • Regulamento da EDF • Critérios de Avaliação • Comportamentos pedidos nas Aulas • Desporto Escolar
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as capacidades motoras • Elevar o nível funcional das capacidades motoras: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral • Compreender as relações entre exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação na melhoria da aptidão física • Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável • Realizar a bateria de testes Fitnessgram nas suas componentes • Aptidão aeróbia, Aptidão muscular e Composição corporal
JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as principais regras de cada um dos jogos; • Ter espírito desportivo (“fair play”); • Aceitar as decisões da arbitragem; • Nos jogos coletivos com bola age de acordo com a situação: <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado; - Ocupa organizadamente o espaço de jogo; - Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas; - Dribla para ultrapassar o adversário direto, ou para abrir a “linha de passe”, para rematar ou passar; - Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.

<p style="text-align: center;">FUTSAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o objetivo do jogo e referir as suas principais regras; • Em situação de jogo ou exercício-critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Passe com a parte interior do pé; - Receção e controlo da bola com a parte interior do pé; - Condução da bola; - Remate; - Remate de cabeça; - Drible; - Finta; - Marcação; - Desmarcação; • Jogo simplificado 3X3; • Jogo formal 5X5
<p style="text-align: center;">VOLEIBOL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o objetivo do jogo e referir as suas principais regras; • Em situação de jogo ou exercício-critério realiza os elementos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> - Passe por cima com duas mãos (receção alta); - Manchete (receção baixa); - Serviço por baixo. • Jogo 1X1 e 2X2 em campo reduzido.
<p style="text-align: center;">LUTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o objetivo da Luta (assentamento de espáduas); • Cumprir as regras da disciplina, respeitando a integridade física do parceiro; • Em situação de luta, executa com oportunidade e ritmo adequado o padrão global das técnicas aprendidas, quer no solo quer em pé.
<p style="text-align: center;">ATLETISMO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e realizar as seguintes técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade (40m) com partida de pé; - Corrida de estafetas (4X40m); - Salto em altura (técnica “tesoura”); - Salto em comprimento (técnica “voo na passada”); - Lançamento do peso de 2/3kg de lado e sem balanço; - Lançamento do disco (apenas abordagem); • Corta-Mato Escolar - fase escola, CLDE e Nacional;

	<ul style="list-style-type: none"> • Projecto MegaSprinter - mega sprinter, mega salto e mega kilómetro - fase turma, escola, CLDE e Nacional.
<p style="text-align: center;">GINÁSTICA NO SOLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e realizar as destrezas elementares de solo: <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado; - Rolamento à retaguarda engrupado; - Pino de cabeça; - Subida para pino (com apoio do espaldar), seguido de cambalhota à frente; - Pino de braços - Roda; - Posições de flexibilidade (ponte); - Posições de equilíbrio (avião).
<p style="text-align: center;">GINÁSTICA DE APARELHOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e realizar destrezas elementares nos seguintes aparelhos: <ul style="list-style-type: none"> <u>Boque:</u> <ul style="list-style-type: none"> -Salto de eixo; -Salto entre mãos <u>Plinto:</u> <ul style="list-style-type: none"> -Salto entre mãos (transversal); -Salto de coelho com saída em eixo (longitudinal); -Cambalhota à frente (longitudinal). <u>Minitrampolim:</u> <ul style="list-style-type: none"> -Salto em extensão (vela); -Salto engrupado; -Salto encarpado; -Meia-pirqueta vertical.
<p style="text-align: center;">PATINAGEM</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Referir as normas de segurança; • Saber cair e levantar; • Num percurso em patins, realiza as seguintes habilidades: <ul style="list-style-type: none"> - Desliza para a frente e para trás; - Curva com pés paralelos e com cruzamento de pernas; - Trava em “T”; - “Quatro”; - “Oitos”; - “Carrinho” sob obstáculos. - “Slalom” entre obstáculos;

	<ul style="list-style-type: none">- Salta a pés juntos;• Em jogos de perseguição e estafetas realiza as habilidades anteriores.
<p style="text-align: center;">RAQUETAS (BADMINTON)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer o objetivo do jogo e referir as suas principais regras;• Em situação de jogo ou exercício realiza as seguintes técnicas:<ul style="list-style-type: none">- Pega corretamente a raqueta e o volante;- Bate e devolver o volante, fazendo-o passar por cima da rede, evitando que este toque no chão;- Mantém uma posição base;- Desloca-se com oportunidade;- Executa os seguintes batimentos: “Clear” e “Lob”;- Executa o serviço curto e comprido;