



CURRÍCULO DISCIPLINAR

Ano Lectivo: 2015/2016

(Despacho n.º 13 599/2006 (2.ª série), de 28 de Junho)

DISCIPLINA: Educação Física

TURMA - ...

ANO 5.º

Período	Competências Específicas	Conteúdos Programados	N.º de Aulas Previstas
1.º	<p>Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais;</p> <p>Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer nos adversários;</p>	<p>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (FITNESSGRAM)</p> <p>JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS: Passes; capitão; Poste; Mata e Futebol humano – Passe; Recepção; Posicionamento; Desmarcação; Marcação e Finalização.</p> <p>BASQUETEBOL: Passe de Peito; Passe Picado; Recepção; Drible; Lançamento na Passada; Aspectos Técnico / Táticos (Jogo 2X2).</p> <p>GINÁSTICA ARTÍSTICA: Rolamentos à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Apoio Invertido (Roda e Pino de cabeça); Movimentos Estéticos e Posições de Equilíbrio e de Flexibilidade (Avião, Ponte e Espargata).</p> <p>ATLETISMO: Corrida de Resistência; Corrida de Velocidade.</p> <p>AVALIAÇÃO</p>	
2.º	<p>Compor e realizar, da ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo (de forma introdutória);</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, desenvolvendo com oportunidade e correcção as acções solicitadas de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras;</p>	<p>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA</p> <p>FUTEBOL: Passe e Recepção/Domínio da bola; Condução da Bola; Remate; Aspectos Técnico / Táticos (Jogo 5X5).</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS: Salto de Eixo no Boque e Plinto; Saltos no Mini Trampolim (Extensão, Engrupado); Encadeamentos de Marcha, Saltos e Posições de Equilíbrio na Trave.</p> <p>ATLETISMO: Salto em Altura (Tesoura); Salto em Comprimento.</p> <p>AVALIAÇÃO</p>	
3.º	<p>Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados (de forma introdutória);</p> <p>Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente;</p>	<p>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (FITNESSGRAM)</p> <p>VOLEIBOL: Passe por Cima; Serviço por Baixo; Manchete; Aspectos Técnico / Táticos (Jogo 2X2)</p> <p>GINÁSTICA RÍTMICA E EXPRESSIVA: Ginástica Rítmica (Manejo da Corda, Bola e Arco); Coreografia.</p> <p>ATLETISMO: Lançamento da Bola.</p> <p>RAQUETES (BADMINTON E TÊNIS DE MESA): Pega da Raqueta; Batimentos; Jogo (1X1).</p> <p>PERCURSOS DE NATUREZA: Marcha Guiada.</p> <p>AVALIAÇÃO</p>	
Professor:			