

Calendarização da Componente Letiva

Ano Letivo 2018/2019

5º Ano

Disciplina: Educação Física

Períodos	1º Período	2º Período	3º Período
Número de aulas previstas (50 minutos)	37	37	21

Temas / Conteúdos subjacentes às Aprendizagens Essenciais

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

- Resistência
- Força
- Velocidade
- Flexibilidade
- Destreza geral

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

JOGOS

- Fundamentos táticos (enquadramento ofensivo/desmarcação/linha de passe ofensiva/marcação individual)
- Fundamentos técnicos (recepção a duas mãos/passe/drible/fintas/rotações a 1 pé)
- Rábia/Jogo de passes/(Bola ao poste/ao capitão/ao fundo)/Futevolei/Mata/Bola oval/Futebol humano/Raquetas de madeira c/ bola de ténis

JOGOS COLETIVOS

ANDEBOL

- Recepção e controlo da bola, passe de ombro, passe-recepção em corrida, drible, remate em apoio;
- Noção de defesa e ataque; defesa HXH; Jogo simplificado
- Regras do jogo simplificadas.

VOLEIBOL

- Sustentação da bola (auto-passe);passe de dedos, manchete e serviço por baixo; Jogos de colaboração 1:1 e 2:2
- Regras do jogo simplificadas.

FUTEBOL

- Controle e condução de bola;
- Passe/recepção (parado e em corrida)
- Remate
- Defesa HxH
- Formas jogadas/Jogo 5x5

GINÁSTICA

GINÁSTICA NO SOLO

- Rolamento à frente e à retaguarda engrupado; rolamento à frente e à retaguarda com pernas afastadas;
- Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto; subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, apoio facial invertido de CABEÇA
- Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal);
- Ponte; avião; elementos de ligação (voltas e afundos).

GINÁSTICA DE APARELHOS

- Saltos no minitrampolim: em extensão; engrupado; ½ pirueta.
- Salto de eixo no boque
- Salto entre-mãos no plinto transversal.

ATLETISMO

- Corrida de velocidade
- Corrida de resistência
- Salto em altura
- Salto em comprimento

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

DANÇA / DANÇA TRADICIONAIS

- Dança do Regadinho
- Dança do Malhão

Outras Unidades Didáticas previstas no Programa Nacional de Educação Física.