

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES | ÁREA DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA | 5.º ANO

1.º PERÍODO 39 TEMPOS	
UNIDADES	OBJETIVOS
UNIDADE 1 Aptidão Física	Condição Física Resistência: Realizar, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa. Força: Realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor. Velocidade: Reagir rapidamente, realizando ações motoras de curta duração (até 45'') com a máxima velocidade, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. Flexibilidade: Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular. Destreza geral: Realizar movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.
UNIDADE 2 Jogos pré-desportivos	Jogos Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e regras do jogo). Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Agir em conformidade com a situação nos jogos: Rabia; Jogo de Passes; Bola ao Poste; Bola ao Capitão; Bola no Fundo; Futevolei; Mata; Futebol Humano; Bola Oval ou Bola Azeitona.
UNIDADE 3 Atletismo:	Atletismo Corrida de velocidade Realizar uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé, acelerando até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos e terminando sem desaceleração nítida. Corrida de Resistência Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança. Salto e comprimento Realiza uma corrida de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. Saltar em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (6 a 10 passadas) e impulsão numa zona de chamada, com queda a pés juntos na caixa de saltos
UNIDADE 4 Andebol	Andebol Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Realizar com oportunidade e correção global, em jogo e/ou em exercício critério as seguintes ações: passe e receção; remate em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos e acompanhamento do jogador com e sem bola.
UNIDADE 5 Futebol	Futebol Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função e as principais regras: início e recomeço do jogo: bola fora e lançamento pela linha lateral; canto e pontapé de canto, principais faltas e incorreções; marcação de livres e de grande penalidade; bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo. Executar em exercício critério as principais ações técnico-táticas: receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, passe, marcação, desmarcação;

		Em situação de jogo (5X5) receber a bola, controlando-a e enquadrar-se ofensivamente; rematar, se tiver a baliza ao seu alcance; passar e fazer a desmarcação para a baliza; conduzir a bola; como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo.
UNIDADE 6 Ginástica:		
	Ginástica de Solo	Ginástica Ginástica de Solo: Realizar sequência de exercícios no solo: cambalhota à frente e à retaguarda, com pernas unidas e/ou afastadas; Pino de cabeça; Roda; Avião e posições de flexibilidade (ponte, espargata, etc.); saltos, voltas e afundo em várias direções.
	Ginástica de Aparelhos	Ginástica de Aparelhos: Realizar com a ajuda do Trampolim (Reuter ou sueco) o salto de eixo e entre mãos no boque e/ou plinto transversal e ainda cambalhota à frente no plinto longitudinal. Realizar no Minitrampolim o salto em extensão (vela), salto engrupado e meia pirueta vertical Realizar na trave um encadeamento das seguintes habilidades: marcha à frente e atrás; marcha na ponta dos pés; meia volta com balanço de uma perna; salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.
UNIDADE 7 Atividades Rítmicas Expressivas		Dança / Danças tradicionais Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões e novas possibilidades de movimentação, considerando as iniciativas que lhe são dirigidas. Conhecer a origem cultural e histórica das danças tradicionais e identifica as suas características; Dançar o regadinho, a Erva Cidreira, o Saraquité ou outras danças com as mesmas características, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música. Em situação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoar as habilidades. Realizar e apresentar, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida.
UNIDADE 8 Natação		Natação Coordenar e combinar a inspiração/expiração, em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e ou outras situações inabituais). Realizar os modos de respiração dos estilos “crol” e “costas”, associados aos movimentos propulsivos. Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo. Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de “costas” e “crol”, com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenados com a respiração nos respetivos estilos. Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda), fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
UNIDADE 9 Modalidades Facultativas		Modalidades Facultativas
	Badminton	Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares. Executar: clear; lob; serviço curto; serviço comprido e pega da raqueta (de direita e de esquerda).
	Ténis de mesa	Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegadas da raqueta. Posicionar-se corretamente, em situação de exercício, mantendo a pega correta da raqueta (pega clássica); executar o serviço curto e comprido e executar devolução simples à esquerda e à direita.
	Ténis	Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo. Posicionar-se corretamente, em situação de jogo, passando a bola por cima da rede, colocando-a no campo do adversário, para criar dificuldade na sua devolução, permitindo a conquista direta de ponto ou o alcançar de uma posição de controlo sobre o adversário, que lhe aumenta as probabilidades de finalizar o ponto.

UNIDADES	OBJETIVOS
UNIDADE 1 Aptidão Física	Condição Física Resistência: Realizar, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa. Força: Realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor. Velocidade: Reagir rapidamente, realizando ações motoras de curta duração (até 45'') com a máxima velocidade, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. Flexibilidade: Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular. Destreza geral: Realizar movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.
UNIDADE 2 Jogos pré-desportivos	Jogos Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e regras do jogo). Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Agir em conformidade com a situação nos jogos: Rabia; Jogo de Passes; Bola ao Poste; Bola ao Capitão; Bola no Fundo; Futevolei; Mata; Futebol Humano; Bola Oval ou Bola Azeitona.
UNIDADE 3 Atletismo:	Atletismo Corrida de Resistência Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança. Realiza uma corrida de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. Corrida de Velocidade Realizar uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé, acelerando até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos e terminando sem desaceleração nítida. Corrida de Estafetas Efetuar uma corrida de estafeta de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
UNIDADE 4 Ginástica:	Ginástica Ginástica de Solo: Realizar sequência de exercícios no solo: cambalhota à frente e à retaguarda, com pernas unidas e/ou afastadas; Pino de cabeça; Roda; Avião e posições de flexibilidade (ponte, espargata, etc.); saltos, voltas e afundo em várias direções. Ginástica de Aparelhos: Realizar com a ajuda do Trampolim (Reuter ou sueco) o salto de eixo e entre mãos no boque e/ou plinto transversal e ainda cambalhota à frente no plinto longitudinal. Realizar no Minitrampolim o salto em extensão (vela), salto engrupado e meia pirueta vertical Realizar na trave um encadeamento das seguintes habilidades: marcha à frente e atrás; marcha na ponta dos pés; meia volta com balanço de uma perna; salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.
UNIDADE 5 Futebol	Futebol Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função e as principais regras: início e recomeço do jogo: bola fora e lançamento pela linha lateral; canto e pontapé de canto, principais faltas e incorreções; marcação de livres e de grande penalidade; bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo. Executar em exercício critério as principais ações técnico-táticas: receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, passe, marcação, desmarcação; Em situação de jogo (5X5) receber a bola, controlando-a e enquadrar-se ofensivamente; rematar, se tiver a baliza ao seu alcance; passar e fazer a desmarcação para a baliza; conduzir a bola; como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo.
UNIDADE 6 Andebol	Andebol Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

UNIDADE 7 Basquetebol	Aceitar as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Realizar com oportunidade e correção global, em jogo e/ou em exercício critério as seguintes ações: passe e recepção; remate em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos e acompanhamento do jogador com e sem bola. Basquetebol Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função, as principais regras: início e recomeço do jogo; bola fora; lançamento lateral; passos; dribles; bola presa; faltas pessoais e três segundos. Executar em jogo (3X3) e em exercício critério as principais ações técnico-táticas: passe (peito, picado e ombro); drible (progressão e proteção) e lançamento (parado e na passada). Voleibol Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. Conhecer o objetivo do jogo, a função e as principais regras: dois toques; transporte; violação da linha divisória; rotação ao serviço; número de toques consecutivos por equipa e toque na rede. Executar em jogo (4X4) e em exercício critério as principais ações técnico-táticas: serviço; passe; manchete e finalização
UNIDADE 9 Natação	Natação Coordenar e combinar a inspiração/expiração, em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e ou outras situações inabituais). Realizar os modos de respiração dos estilos “crol” e “costas”, associados aos movimentos propulsivos. Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo. Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de “costas” e “crol”, com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenados com a respiração nos respetivos estilos. Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda), fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua. Dança / Danças tradicionais Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões e novas possibilidades de movimentação, considerando as iniciativas que lhe são dirigidas. Conhecer a origem cultural e histórica das danças tradicionais e identifica as suas características; Dançar o regadinho, a Erva Cidreira, o Saraquitê ou outras danças com as mesmas características, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música. Em situação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoar as habilidades. Realizar e apresentar, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida. UNIDADE 10 Atividades Rítmicas Expressivas UNIDADE 11 Modalidades Facultativas Badminton Ténis de mesa Ténis Modalidades Facultativas Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares. Executar: clear; lob; serviço curto; serviço comprido e pega da raqueta (de direita e de esquerda). Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegadas da raqueta. Posicionar-se corretamente, em situação de exercício, mantendo a pega correta da raqueta (pega clássica); executar o serviço curto e comprido e executar devolução simples à esquerda e à direita. Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo. Posicionar-se corretamente, em situação de jogo, passando a bola por cima da rede, colocando-a no campo do adversário, para criar dificuldade na sua devolução, permitindo a conquista direta de ponto ou o alcançar de uma posição de controlo sobre o adversário, que lhe aumenta as probabilidades de finalizar o ponto.

UNIDADES	OBJETIVOS
UNIDADE 1 Aptidão Física	Condição Física Resistência: Realizar, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa. Força: Realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor. Velocidade: Reagir rapidamente, realizando ações motoras de curta duração (até 45'') com a máxima velocidade, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. Flexibilidade: Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular. Destreza geral: Realizar movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.
UNIDADE 2 Jogos pré-desportivos	Jogos Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e regras do jogo). Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Agir em conformidade com a situação nos jogos: Rabia; Jogo de Passes; Bola ao Poste; Bola ao Capitão; Bola no Fundo; Futevolei; Mata; Futebol Humano; Bola Oval ou Bola Azeitona.
UNIDADE 3 Atletismo:	Atletismo Lançamento do Peso Lançar o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurrar o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. Salto em altura Saltar em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço, transpondo a fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de queda.
UNIDADE 4 Ginástica:	Ginástica Ginástica de Solo Realizar sequência de exercícios no solo: cambalhota à frente e à retaguarda, com pernas unidas e/ou afastadas; Pino de cabeça; Roda; Avião e posições de flexibilidade (ponte, espargata, etc.); saltos, voltas e afundo em várias direções. Ginástica de Aparelhos Realizar com a ajuda do Trampolim (Reuter ou sueco) o salto de eixo e entre mãos no boque e/ou plinto transversal e ainda cambalhota à frente no plinto longitudinal. Realizar no Minitrampolim o salto em extensão (vela), salto engrupado e meia pirueta vertical Realizar na trave um encadeamento das seguintes habilidades: marcha à frente e atrás; marcha na ponta dos pés; meia volta com balanço de uma perna; salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.
UNIDADE 5 Atividades Rítmicas Expressivas	Dança / Danças tradicionais Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões e novas possibilidades de movimentação, considerando as iniciativas que lhe são dirigidas. Conhecer a origem cultural e histórica das danças tradicionais e identifica as suas características; Dançar o regadinho, a Erva Cidreira, o Saraquitê ou outras danças com as mesmas características, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música. Em situação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoar as habilidades. Realizar e apresentar, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida
UNIDADE 6 Basquetebol	Basquetebol Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função, as principais regras: início e recomeço do jogo; bola fora; lançamento lateral; passos; dribles; bola presa; faltas pessoais e três segundos. Executar em jogo (3X3) e em exercício critério as principais ações técnico-táticas: passe (peito, picado e ombro); drible (progressão e proteção) e lançamento (parado e na passada).

6

Observações:

Ao longo do ano letivo as turmas irão passar por todos os espaços desportivos (Ginásio; Pavilhão Municipal e Campo Exterior), o que condiciona a lecionação dos conteúdos programáticos. Devido à necessidade de se proceder a uma rotatividade nas instalações não é possível o modelo por blocos, tendo-se adotado o modelo misto (por etapas e por blocos).

Os conteúdos programáticos de Aptidão Física, Atletismo, Ginástica, Atividades Rítmicas Expressivas e as Modalidades Facultativas poderão ser abordados ao longo dos três períodos letivos, de acordo com os espaços físicos atribuídos.

A modalidade de natação será lecionada de acordo com protocolo com a CMPR, disponibilidade da piscina e dos transportes, com calendarização a definir posteriormente, num só período.