

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE

Ano letivo 2021- 2022

Conteúdos – Educação Física

Prof. João Natário

<i>1º PERÍODO</i>		TEMPOS
5º ANO - A		
AULAS PREVISTAS:	38	
AULAS DADAS:		
MODALIDADES	CONTEÚDOS / COMPOSIÇÃO CURRICULAR	
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vai - vem, teste de flexões e extensões de braços; ➤ Teste dos abdominais; Impulsão horizontal; Corrida de velocidade (40m) e velocidade (20) metros; Perímetro Abdominal; Flexibilidade de ombros. 	4 Tempos
JOGOS – PRÉ – DESPORTIVOS	Executa e realiza com correção global jogos com e sem bola: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogo dos 10 passes; Jogo do Mata; Bola ao Capitão; ➤ Bola no Fundo; Futevolei; Rabia; Jogo de raquetas; ➤ Futebol humano. 	7 Tempos
GINÁSTICA – Solo - Aparelhos Nível: Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enrolamento à frente engrupado; Enrolamento à retaguarda engrupado; Roda; Posição de equilíbrio: Avião; posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, etc. à escolha). 	6 Tempos
ATLETISMO Nível: Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Corridas de velocidade, Estafetas e corta mato. 	8 Tempos
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Realiza ações técnicas de base ou em exercícios critérios: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe; Receção; condução de bola; ➤ remate; remate de cabeça; Drible; finta. Realiza ações técnico táticas elementares de jogo: Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação.	4 Tempos
FUTEBOL		
VOLEIBOL Nível: Introdutório	Realiza ações técnicas de base: Passe por cima; Receção ao serviço; Serviço por baixo; realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: Jogo dos passes.	4 Tempos
LUTA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dupla Prisão de pernas com rotação lateral; Prisão do braço por dentro com rotação pela frente; ➤ Dupla prisão de pernas com projeção anterior; ➤ Controlo do braço por dentro com barreira exterior; ➤ Dupla prisão de braço; Braço rolado. 	5 Tempos
CUMPRIU CONTEÚDOS	SIM	Assinatura do Docente:
	NÃO	Assinatura do Docente:

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE

Ano letivo 2021- 2022

Conteúdos – Educação Física

Prof. João Natário

2º PERÍODO		TEMPOS
5º ANO – A		
AULAS PREVISTAS	39	
AULAS DADAS		
MODALIDADES	CONTEÚDOS / COMPOSIÇÃO CURRICULAR	
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vai - vem, teste de flexões e extensões de braços; ➤ Teste dos abdominais; Impulsão horizontal; Corrida de velocidade (40m) e velocidade (20) metros; Perímetro Abdominal; Flexibilidade de ombros. 	4 Tempos
ATLETISMO Nível: Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto em comprimento; Salto em Altura; ➤ Lançamento da bola. 	7 Tempos
DANÇA	<p>Explora individualmente o movimento, com ambiente musical adequado;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Adquire noções de ritmo e aplica-os; ➤ Coordena os movimentos corporais. 	6 Tempos
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	<p>Realiza ações técnicas de base ou em exercícios critérios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe e variantes; Drible; Lançamentos; <p>Realiza ações técnico táticas elementares de jogo: Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação.</p>	5 Tempos
BASQUETEBOL		
VOLEIBOL Nível: Introdutório	<p>Realiza ações técnicas de base: Passe por cima; Recepção ao serviço; Serviço por baixo; realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: Jogo dos passes.</p>	5 Tempos
GINÁSTICA APARELHOS Nível: Introdutório	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto de eixo; <p>Mini - trampolim: salto em extensão (vela); Engrupado; Encarpado; Meia pirueta vertical.</p>	5 Tempos
PATINAGEM	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arranque à frente; Arranque à esquerda e à direita; Desliza à frente em "Quatro"; desliza de "cócoras"; desliza à frente e atrás desenhando "oitos". 	7 Tempos
CUMPRIU CONTEÚDOS	SIM	Assinatura do Docente:
	NÃO	Assinatura do Docente:

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE

Ano letivo 2021- 2022

Conteúdos – Educação Física

Prof. João Natário

<i>3º PERÍODO</i>		<i>TEMPOS</i>
5º ANO – A		
AULAS PREVISTAS	21	
AULAS DADAS		
MODALIDADES	CONTEÚDOS / COMPOSIÇÃO CURRICULAR	
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vai - vem, teste de flexões e extensões de braços; ➤ Teste dos abdominais; Impulsão horizontal; Corrida de velocidade (40m) e velocidade (20) metros; Perímetro Abdominal; Flexibilidade de ombros. 	4 Tempos
VOLEIBOL Nível Introdutório	Realiza ações técnicas de base: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe por cima; Recepção ao serviço; Serviço por baixo. Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogo dos passes. Jogos 2x2. 	5 Tempos
GINÁSTICA RÍTMICA Nível Introdutório	Aparelho corda: <ul style="list-style-type: none"> ➤ saltita à corda no lugar e em progressão; ➤ lança e recebe a corda; ➤ executa escapadas da corda 	5 Tempos
NATAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Adaptação ao meio aquático; ➤ Flutuação; ➤ Saltos para a piscina; ➤ Nado crol e costas. 	7 Tempos
CUMPRIU CONTEÚDOS	SIM	Assinatura do Docente:
	NÃO	Assinatura do Docente: