

Nível de Ensino: 2.ºCEB

Áreas/Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 5.º

Curso: Regular VOC Científico- Humanístico Profissional

Período	Sequências/Temas//Módulos	Conteúdos Programáticos/Domínios	Instrumentos de Avaliação	Tempos Letivos
1.º	Aptidão Física Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	<ul style="list-style-type: none"> Resistência/Velocidade/Força Flexibilidade Coordenação Geral 	Bateria de testes Fitescola; Indicadores de desempenho;	3
	Conhecimentos relativos aos fatores de Aptidão Física:	<ul style="list-style-type: none"> Frequência Cardíaca; Frequência Respiratória; Sinais exteriores de fadiga; Alimentação/reposo; Postura Corporal. 	Avaliação no domínio do “saber-saber” Questionamento;	2
	Jogos Pré-desportivos	Rabia / Jogo dos Passes/Mata	Avaliação nos domínios do “saber -saber” “saber -fazer”	4
	Ginástica / Solo	<ul style="list-style-type: none"> Identificação dos aparelhos; Regras de segurança; Transporte do material; Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Roda. 	Observação direta da prestação motora dos alunos	6
	Atletismo	Corta-Mato/ Velocidade	Níveis de desempenho Marcas obtidas;	7
	Futsal	<ul style="list-style-type: none"> Identificação e história da modalidade; Ações técnicas fundamentais; Ações Táticas fundamentais; Técnica do guarda-redes; Regras básicas do jogo: <ul style="list-style-type: none"> Início e reinício do jogo Reposição de bola em jogo Faltas e comportamento antidesportivo Pontapé livre Grande penalidade Arbitragem 	Avaliação dos gestos técnico-táticos em situação de exercício-critério e de jogo; Avaliação no domínio do “saber-estar”: Espírito de equipa e desportivo;	8
	Luta	Técnica de combate na luta a pé e luta no solo;	Observação direta da prestação motora dos alunos	2

		<ul style="list-style-type: none"> - formas jogadas - Combate dirigido 1X1 - Regras de combate; Atitudes. 	Ficha de avaliação de conhecimentos	1
2.º	Aptidão Física Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência/Velocidade/Força • Flexibilidade • Coordenação Geral 	Bateria de testes Fitescola; Indicadores de desempenho;	3
	Jogos Pré-desportivos	Mata / Futebol humano / Bola ao capitão	Avaliação nos domínios do “saber -fazer”	4
	Ginástica/solo Ginástica rítmica	Pino de cabeça Corda/Arco/ Bola	Observação direta da prestação motora dos alunos	2
	Ginástica/Aparelhos	<ul style="list-style-type: none"> • Boque - Salto de eixo • Trave - Marcha à frente e atrás • Trampolim sueco/reuther 	Níveis de desempenho;	2
	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • Pega da raqueta/volante • Posição-base/Deslocamentos • Batimentos/Serviço • Regras de jogo 	Avaliação dos gestos técnicos em situação de exercício -critério e jogo 1X1;	4
	Atletismo	Corrida de Estafetas <ul style="list-style-type: none"> • Identificação da corrida • Regras da corrida • Fundamentos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de corrida - Transmissão do Testemunho Salto em comprimento <ul style="list-style-type: none"> • Identificação do salto • Técnica de salto • Regras do salto 	Avaliação no domínio do “saber-estar”: Espírito de equipa e desportivo;	2
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> • Origem e história da modalidade; • Objetivo do jogo; • Ações técnico-táticas fundamentais; • Noção de ataque e defesa; • Regras básicas do jogo. 	Marcas obtidas; Avaliação dos gestos técnico-táticos em situação de exercício -critério e jogo 1X1; 3X3; Trabalhos / Relatórios	3 8
			Ficha de avaliação de conhecimentos	1
3.º	Aptidão Física Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência/Velocidade/Força • Flexibilidade • Coordenação Geral 	Bateria de testes Fitescola; Níveis de desempenho;	3
	Ginástica /Aparelhos	Minitrampolim: <ul style="list-style-type: none"> • Salto em extensão • Meia pirueta vertical Plinto - posição transversal (abordagem)	Avaliação nos domínios do “saber -fazer” e “saber -estar”	3
	Jogos Pré-desportivos	Mata / Futebol humano / Bola ao capitão/10 passes	Avaliação nos domínios do “saber -fazer”	3

	Atletismo	Lançamento da bola <ul style="list-style-type: none"> • Regras e regulamento • Técnica de lançamento Salto em Altura <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de salto/ Técnica de Tesoura: Regras e Regulamento do salto	Marcas obtidas;	2
			Avaliação dos gestos técnico-táticos;	3
	Gira-Volei	<ul style="list-style-type: none"> • Ações técnicas fundamentais: <ul style="list-style-type: none"> - Posição-base - Passe a duas mãos; • Princípios táticos:2X2 • Regras básicas do jogo. 	Trabalhos / Relatórios	8
			Ficha de avaliação de conhecimentos	1