

Conteúdos – 2.º Ciclo

Disciplina	Educação Física
Ano	5.º

Períodos	Conteúdos Programáticos
1º	<p>Regras do funcionamento da disciplina Regulamento específico da disciplina (higiene, banho, medidas de segurança,...).</p> <p>Testes de Aptidão Física – FITescola e IMC Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão vertical; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Flexibilidade dos ombros; Perímetro da cintura e IMC.</p> <p>Jogos Pré-Desportivos: Jogo dos passes; Jogo da Bola ao capitão; Jogo do Mata; Bitoque.</p> <p>Atletismo Corrida de resistência; Velocidade: 40m; Salto em comprimento: técnica de voo na passada</p> <p>Ginástica Desportiva - solo - Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda engrupada; Cambalhota à retaguarda c/ saída de pernas afastadas; Apoio facial invertido de cabeça; Apoio facial invertido; Posições de flexibilidade: ponte; Roda.</p> <p>Basquetebol - Regras e objetivo de jogo; - Pega da bola; Passe de peito; Passe picado; Receção; Drible de progressão; Drible de proteção; Lançamento em apoio; Lançamento na Passada. Parar e rodar; Marcação (com e sem bola); / desmarcação; Situações de jogo 1X1, 2x2 e 3x3.</p> <p>Condição Física - Flexibilidade; Coordenação / Agilidade; Força; Resistência; Velocidade</p>
2º	<p>Atletismo- Lançamento do peso; Corrida de Barreiras; Corrida de Estafetas. Salto em altura</p> <p>Ginástica Desportiva – aparelhos - <i>Boque</i>: Salto de eixo; Salto entre mãos (transversal); <i>Plinto longitudinal</i>: Cambalhota à frente engrupada; <i>Minitrampolim</i>: Salto de vela; Salto engrupado; ½ Pirueta</p> <p>Piruetas Verticais; <i>Trave (baixa)</i>: Marcha à frente e atrás olhando em frente. Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p> <p>Voleibol - Regras e objetivo de jogo; Deslocamentos; Posição base; Passe por cima; Manchete; Serviço por baixo. Situações de jogo 1X1, 2X2 e 3X3.</p> <p>Condição Física - Flexibilidade; Coordenação / Agilidade; Força; Resistência; Velocidade.</p>
3º	<p>Testes de Aptidão Física – FITescola e IMC Resistência – vaivém; Força superior – flexão de braços; Força média - abdominais; Força inferior – impulsão vertical; Flexibilidade dos membros inferiores - senta e alcança; Flexibilidade dos ombros; Perímetro da cintura e IMC.</p> <p>Futebol Regras e objetivo de jogo; passe; Passe/receção; Condução de bola; Drible/finta; Remate. Marcação (jogador com e s/ bola / Desmarcação. Situações de jogo 1X1, 2x2, 3x3 e 5X5.</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas - (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) Deslocamentos; Posturas; Gestos; Saltos; Equilíbrios; Contactos</p>