

Plano Curricular

Ano Letivo 2022/ 23

Ano: 5º	Turma: A	Disciplina: Educação Física
----------------	-----------------	------------------------------------

1º Semestre	
Temas / Subtemas (Unidades Didáticas)	Tempos letivos
Jogos; Jogos Desportivos Coletivos (Andebol); Atletismo; Ginástica de Solo; Ginástica aparelhos	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação ▪ Teste diagnóstico de conhecimentos. IMC e bateria de Testes Fitescola ▪ Jogos <ul style="list-style-type: none"> -Jogo dos Passes; Jogo do Mata e Jogo da Bola ao Capitão; -Regras e objetivos dos Jogos _ Fundamentos táticos de cada jogo. ▪ Ginástica de Solo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rolamentos à frente e retaguarda engrupado e de pernas afastadas; ▪ Posições de equilíbrio, flexibilidade e elementos de ligação; ▪ Apoio facial invertido de cabeça e de braços; ▪ Roda ▪ Ginástica de Aparelhos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saltos no Boque (salto de eixo) ▪ Andebol <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e Regras; - Fundamentos técnicos -Fundamentos táticos ;noção de defesa e ataque, defesa HxH; - Situação de Jogo reduzido; - Arbitragem ▪ Atletismo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência Aérobica; Salto em Comprimento e Salto em Altura (técnica de tesoura) 	<p>1</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>12</p> <p>3</p> <p>14</p> <p>12</p>
Auto e heteroavaliação.	1
Total:	52

2º Semestre	
Temas / Subtemas (Unidades Didáticas) Ginástica de Aparelhos; Atletismo; Futsal; Ténis de Mesa; FitEscola	Tempos letivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginástica de Aparelhos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saltos no Minitrampolim; ▪ Saltos no Boque e no Plinto; ▪ Deslocamentos e elementos gímnicos na trave. ▪ Atletismo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrida de Obstáculos; ▪ Corrida de velocidade; ▪ Corrida de Estafetas ▪ Futsal <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificação e regras; ▪ Fundamentos técnico-táticos; ▪ Situação de Jogo; ▪ Arbitragem ▪ Luta <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogos de equilíbrio/desequilíbrio; ▪ Luta sentado; ▪ Luta de pé ▪ Ténis de Mesa <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogos de individuais e a pares ▪ Identificação e regras; ▪ Testes Fit Escola <p>Auto e heteroavaliação.</p>	<p>18</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>1</p>
Total:	55

O Professor responsável

Pedro Pinheiro