

## Plano Curricular

Ano Letivo 2022/ 23

<b>Ano: 5º</b>	<b>Turma: B</b>	<b>Disciplina: Educação Física</b>
----------------	-----------------	------------------------------------

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

<b>Total:</b> Escola Básica Integrada com Jardim de Infância de Pardilhó	<b>52</b>
--	-----------

<b>2º Semestre</b>	
<b>Temas / Subtemas (Unidades Didáticas) Ginástica de Aparelhos; Atletismo; Futsal; Ténis de Mesa; FitEscola</b>	<b>Tempos letivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ginástica de Aparelhos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saltos no Minitrampolim;</li> <li>▪ Saltos no Boque e no Plinto;</li> <li>▪ Deslocamentos e elementos gímnicos na trave.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Atletismo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corrida de Obstáculos;</li> <li>▪ Corrida de velocidade;</li> <li>▪ Corrida de Estafetas</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Futsal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificação e regras;</li> <li>▪ Fundamentos técnico-táticos;</li> <li>▪ Situação de Jogo;</li> <li>▪ Arbitragem</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Luta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jogos de equilíbrio/desequilíbrio;</li> <li>▪ Luta sentado;:</li> <li>▪ Luta de pé</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Ténis de Mesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jogos de individuais e a pares</li> <li>▪ Identificação e regras;</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Testes Fit Escola</b></li> </ul> <p>Auto e heteroavaliação.</p>	<p>18</p> <p>11</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>1</p>
<b>Total:</b>	<b>53</b>

**O Professor responsável**

**Pedro Pinheiro**