

**ESCOLA BÁSICA MARQUES LEITÃO**  
 Ano Letivo 2013-2014

**5º ANO** (110 + 50 min.)

**PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

<p><b>1º Período</b> (13,5 semanas)</p>	<p>Apresentação - considerações sobre os conteúdos programáticos, estratégias, materiais e avaliação (1/2 aula)</p> <p><b>Testes de Condição Física e Imc</b> (3 aulas)</p> <p><b>Desenvolvimento das capacidades físicas/Ginástica</b> de base (ao longo do ano letivo)</p> <p><b>Atletismo:</b> Corridas de resistência e de Velocidade (3 aulas)</p> <p><b>Jogos de pequena organização e pré-desportivos:</b> cooperação para o alcance do objetivo do jogo e cumprimento das regras (9 aulas)</p> <p><b>Futebol:</b> objetivo do jogo; regras do jogo; gestos técnicos (passe/recepção, condução e remate); jogo 1x1 ou 5x5 (6 aulas)</p> <p><b>Ginástica no Solo</b> (Introdução): Posições de equilíbrio e flexibilidade; rolamento à frente e retaguarda; apoio facial invertido; roda; pino de cabeça (6 aulas)</p> <p><b>Teste escrito/Auto-avaliação/Momentos de avaliação sumativa</b> das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p><b>Atividades do PAA e Plano da Turma</b> (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de futsal; (11 a 17 dezembro)          - Corta-mato (13 de dezembro)</p>
<p><b>2º Período</b> (12,5 semanas)</p>	<p><b>Ginástica de Aparelhos:</b> salto de eixo no boque, salto entre-mãos no plinto, saltos (extensão, engrupado, meia pirueta) no minitrampolim (6 aulas)</p> <p><b>Atletismo:</b> Salto em Altura e Salto em Comprimento (6 aulas)</p> <p><b>Jogos pré-desportivos:</b> cooperação para o alcance do objectivo do jogo e cumprimento das regras (6 aulas)</p> <p><b>Raquetes - Badminton:</b> objetivo do jogo, regras do jogo, gestos técnicos (principais batimentos e serviço), jogo (6/7 aulas)</p> <p><b>Dança</b> (Introdução)</p> <p><b>Teste escrito/Auto-avaliação/Momentos de avaliação sumativa</b> das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p><b>Atividades do PAA e Plano da Turma</b> (5 aulas) – Concurso de saltos Altura e Comprimento (10 a 14 de março)          - Jogos Inter-turmas de Streetbasket (31 de março a 4 de abril)</p>
<p><b>3º Período</b> (9 semanas)</p>	<p><b>Voleibol:</b> objetivo do jogo; regras do jogo; gestos técnicos (passe, manchete e serviço); jogo 1x1 ou 2x2 à rede (8 aulas)</p> <p><b>Raquetes – Ténis de Mesa:</b> objetivo do jogo, regras do jogo, gestos técnicos (principais batimentos e serviço), jogo (3 aulas)</p> <p><b>Testes de Condição Física e Imc</b> (2 aulas)</p> <p><b>Teste escrito/Auto-avaliação/Momentos de avaliação sumativa</b> das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p><b>Atividades do PAA e Plano da Turma</b> (5 aulas) – Giravólei (3 a 7 de junho)          - Torneio de Badminton (29 de abril)</p>

**Nota:** A diferença entre as aulas possíveis e as programadas são para gestão individual do professor em função do PAA/Plano da Turma e das características/horário da turma. Pode variar em função do horário da turma, feriados e exames.

**ESCOLA BÁSICA MARQUES LEITÃO**  
 Ano Letivo 2013-2014

**6º ANO** (110 + 50 min.)

**PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

<p><b>1º Período</b> (13,5 semanas)</p>	<p>Apresentação - considerações sobre os conteúdos programáticos, estratégias, materiais e avaliação. (1/2 aula)</p> <p><b>Testes de Condição Física e Imc</b> (3 aulas)</p> <p><b>Desenvolvimento das capacidades físicas</b> (ao longo do ano letivo)</p> <p><b>Atletismo:</b> Corrida de Resistência, Corrida de Estafetas e Barreiras (3 aulas)</p> <p><b>Futebol:</b> objetivo do jogo; regras do jogo; gestos técnicos (passe/recepção, condução e remate); jogo 1x1 ou 5x5 (9 aulas)</p> <p><b>Ginástica no Solo</b> (elementar): Posições de equilíbrio e flexibilidade; rolamento à frente e retaguarda; apoio facial invertido; roda; pino de cabeça (6 aulas)</p> <p><b>Teste escrito/Auto-avaliação/Momentos de avaliação sumativa</b> das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+ 2 aulas)</p> <p><b>Actividades do PAA e Plano ad Turma</b> (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de futsal (11 a 17 dezembro)          - Corta-mato (13 de dezembro)</p>
<p><b>2º Período</b> (12,5 semanas)</p>	<p><b>Basquetebol:</b> objetivo do jogo; regras do jogo; gestos técnicos (passe/recepção, drible, lançamento); jogo 3x3 ou 5x5 (6 aulas)</p> <p><b>Ginástica de Aparelhos:</b> salto de eixo no boque, salto entre-mãos no plinto, saltos (extensão, engrupado, meia pirueta, carpa) no minitrampolim (4 aulas)</p> <p><b>Atletismo:</b> Salto em Altura e Salto em Comprimento (6 aulas)</p> <p><b>Andebol:</b> objetivo do jogo; regras do jogo; gestos técnicos (passe, drible e remate); jogo 5x5 ou 7x7 (9 aulas)</p> <p><b>Dança</b> (Introdução)</p> <p><b>Raquetas - Badminton:</b> objetivo do jogo, regras do jogo, gestos técnicos (principais batimentos e serviço), jogo (3 aulas)</p> <p><b>Teste escrito/Auto-avaliação/Momentos de avaliação sumativa</b> das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p><b>Atividades do PAA e Plano da Turma</b> (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de Streetbasket (31 de março a 4 de abril)          - Concurso de saltos em Altura e Comprimento (10 a 14de março)</p>
<p><b>3º Período</b> (8 semanas)</p>	<p><b>Voleibol:</b> objetivo do jogo; regras do jogo; gestos técnicos (passe, manchete e serviço); jogo 1x1 ou 2x2 ou 4x4 à rede (8 aulas)</p> <p><b>Testes de Condição Física e Imc</b> (2 aulas)</p> <p><b>Atletismo:</b> Lançamento da bola (1 aula)</p> <p><b>Raquetas –Ténis de Mesa:</b> objetivo do jogo, regras do jogo, gestos técnicos (principais batimentos e serviço), jogo (2 aulas)</p> <p><b>Teste escrito/Auto-avaliação/Momentos de avaliação sumativa</b> das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p><b>Actividades do PAA e Plano da Turma</b> (5 aulas) – Giravólei (3 a 7 de junho)          - Torneio de Badminton (29 de abril)</p>

**Nota:** A diferença entre as aulas possíveis e as programadas são para gestão individual do professor em função do PAA/Plano da Turma e das características/horário da turma.