

**ESCOLA BÁSICA 2.3 DA GALIZA**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Critérios de avaliação		domínio psicomotor (50%)						domínio sócio-afectivo (40%)				domínio cognitivo (10%)				
5º Ano		Setembro			Outubro			Novembro				Dezembro			2009/2010	
1º Período		15-18	21-25	28-2	6-9	12-16	19-23	26-30	2-6	9-13	16-20	23-27	30-4	7-11	14-18	Aulas Previstas 40/42
Áreas		Conteúdos – Domínio Psicomotor										Competências Essenciais				
<b>Avaliação Inicial/condição Física (área anual)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Testes da condição física / Bateria de testes de condição física (Flexibilidade, força, resistência, velocidade, destreza geral)</li> </ul>										<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conhecer as capacidades e a condição física dos alunos</li> <li>➤ Compreender a importância das capacidades físicas no desenvolvimento da condição física</li> <li>➤ Melhorar as capacidades físicas</li> </ul>				
<b>Ginástica de solo</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Acções motoras individuais / Acções motoras de pares</li> <li>⊙ Cambalhota à frente</li> <li>⊙ Cambalhota à retaguarda</li> <li>⊙ Apoio facial invertido de cabeça</li> <li>⊙ Roda</li> <li>⊙ Avião</li> </ul>										<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realizar acções motoras individuais e de pares, com vista ao desenvolvimento das capacidades de força, destreza geral e flexibilidade.</li> <li>➤ Facilitar o controlo de movimentos.</li> </ul>				
<b>Jogos Pré Desp.</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Bola ao capitão, Jogo dos Passes, Jogo da Apanhada, Jogo do Gato e do Rato, Bola Escaldante, Rabia, Futebol humano, Jogo do Mata Piolho, Bola à tabela ou ao poste, Jogo do Bitoque, Salve-se quem puder, Bola ao Capitão. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe (executar passes com precisão ao colega)</li> <li>• Recepção da bola</li> <li>• Ocupação do espaço</li> <li>• Marcação</li> <li>• Desmarcação</li> <li>• Fintar</li> <li>• Defesa</li> <li>• Ataque</li> </ul> </li> </ul>										<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar a camaradagem</li> <li>➤ Conhecer as regras dos jogos</li> <li>➤ Ocupar organizadamente o espaço de jogo</li> <li>➤ Efectuar desmarcações para receber a bola</li> <li>➤ Marcar um adversário</li> </ul>				
<b>Atletismo</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ <b>Corrida de resistência</b></li> <li>⊙ <b>Corrida Precisão</b></li> </ul>										<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Correr com regularidade durante o máximo tempo, com pouco esforço e o mínimo de fadiga, em equilíbrio cardiopulmonar, e recuperar desse esforço com relativa rapidez.</li> </ul>				
<b>O futebol</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de controlo da velocidade e da frequência cardíaca</li> <li>• Variantes da corrida.: corrida por tempo, corrida por distancia</li> </ul>										<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conhecer e aplicar bem as regras do jogo.</li> <li>➤ Executar correctamente os gestos técnicos.</li> <li>➤ Cooperar com os companheiros</li> </ul>				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ <b>Os gestos técnico/tácticos:</b> condução da bola, Passe e a recepção, remate, drible e desmarcação</li> <li>O jogo (com e sem guarda-redes)</li> <li>1x1, 2x1, 2x2 e 3x2</li> <li>Em todo o campo 5x5</li> </ul>														

**ESCOLA BÁSICA 2.3 DA GALIZA**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

<b>Domínio cognitivo</b>	<b>2009/2010</b>
<b>Desenvolvimento das capacidades Físicas</b>	<b>Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação de acordo com as características do esforço realizado.</b>
<b>Jogos Desportivos Colectivos</b>	<b>Conhece o objectivo dos diferentes jogos, a sua função e o modo de execução das principais acções técnico-táctico e as suas regras.</b>
<b>Ginástica</b>	<b>Identifica as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim e conhece o modo de execução das mesmas.</b>
<b>Atletismo</b>	<b>Conhece o objectivo das diferentes disciplinas, o modo de execução das principais acções técnicas e suas regras.</b>
<b>Raquetes</b>	<b>Conhece as regras elementares do jogo.</b>

<b>Domínio Sócio – Afectivo</b>	<b>2009/2010</b>
<b>Sentido de responsabilidade</b>	<b>Ser assíduo e pontual Trazer o equipamento necessário. Cumprir as regras estabelecidas. Cumprir as tarefas propostas</b>
<b>Interesse / Empenho e participação</b>	<b>Estar atento Colaborar nas tarefas propostas Intervir de forma adequada</b>
<b>Sociabilidade</b>	<b>Revela espírito desportivo e de equipa. Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções. Cumprir as regras de segurança. Ajuda na preparação, arrumação e preservação do material.</b>