

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	Janeiro				Fevereiro				Março				2009/2010
2º Período	4 -8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	1-5	7-12	15-19	22-26	Aulas Previstas 34/36
Áreas	Conteúdos - Domínio Psicomotor												Competências Essenciais

⊙ Testes da condição física / Bateria de testes de condição física (Flexibilidade, força, resistência, velocidade, destreza geral)

⊙ **Corridas:**

- De velocidade
- Estafetas

⊙ **Salto:**

- Em altura - Técnica tesoura

⊙ Sequências das destrezas abordadas no 1º Período

⊙ Destrezas com aparelhos portáteis

- Boque – salto de eixo
- Plinto – salto entre mãos
- Minitrampolim – salto em extensão, salto em engrupado, salto de carpa, pirueta vertical.

⊙ Pequena organização

(1x1,2x2,3x3,...)