

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		Abril		Maio		Junho			2009/2010				
3º Período		12-16	19-23	26-30	3-7	10-14	17-21	24-28	31-4	7-11	14-18	Aulas Previstas 28/30	
Áreas		Conteúdos – Domínio Psicomotor									Competências Essenciais		
Avaliação condição Física (área anual) Atletismo Ginástica (área anual) Andebol (2º e 3º período) Badminton		<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Avaliação da condição física <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios ⊙ Salto: <ul style="list-style-type: none"> • Em comprimento ⊙ Lançamentos <ul style="list-style-type: none"> • Lançamento da bola ⊙ Destrezas em aparelhos <ul style="list-style-type: none"> • Sequência das destrezas abordadas anteriormente ⊙ Destrezas com aparelhos portáteis <ul style="list-style-type: none"> • Sequência das destrezas abordadas anteriormente ⊙ Os gestos técnicos/ táticos: A posição , o passe, a recepção, o drible, o remate ⊙ o jogo – 3x2,3x3, 4x3, 4x4 ⊙ Técnicas base <ul style="list-style-type: none"> • Regras • Posição fundamental • Pega da raqueta • Pega do volante • Serviço • Jogo de singulares (1x1) 									<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melhorar as capacidades físicas ➤ Executar as técnicas referentes às diversas especialidades ➤ Distinguir diversas especialidades ➤ Executar as destrezas abordadas ao longo do ano ➤ Conhecer as principais regras do jogo ➤ Executar as técnicas básicas ➤ Dominar em jogo, noções táticas elementares ➤ Conhecer as principais regras do jogo ➤ Conhecer as principais regras do jogo ➤ Executar as técnicas básicas ➤ Executar, individualmente com correcção os gestos básicos com raquete e volante. 		

Actividades pontuais - ◊ Jogos Tradicionais 10/14 Maio

ESCOLA BÁSICA 2.3 DA GALIZA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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

Domínio Sócio – Afectivo	2009/2010
Sentido de responsabilidade	Ser assíduo e pontual Trazer o equipamento necessário. Cumprir as regras estabelecidas. Cumprir as tarefas propostas
Interesse / Empenho e participação	Estar atento Colaborar nas tarefas propostas Intervir de forma adequada
Sociabilidade	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.