

2011/2012 Conteúdos a Leccionar 5º ano – Disciplina de Educação Física

1º Período	2º Período	3º Período
<p>Jogos Pré-desportivos</p> <ul style="list-style-type: none">- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;- Compreensão dos jogos e das suas regras;- Realização de acções de ataque e defesa. <p>Ginástica de Solo</p> <ul style="list-style-type: none">- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;- Origem da ginástica;- Identificação das actividades gímnicas, dos fundamentos gímnicos e do material desportivo;- Exercícios para fixar e aperfeiçoar a técnica desportiva das actividades gímnicas. <p>Ginástica de Aparelhos</p> <ul style="list-style-type: none">- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;- Identificação das actividades gímnicas, dos fundamentos gímnicos e do material desportivo;- Exercícios para fixar e aperfeiçoar a técnica desportiva das actividades gímnicas de aparelhos. <p>Dança</p> <ul style="list-style-type: none">- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;- Identificação das actividades rítmicas,- Realização de uma coreografia simples	<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none">- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;- Origem do atletismo;- Identificação das actividades atléticas, as regras da competição e do material desportivo;- Exercícios gerais para aprendizagem das técnicas de corridas, saltos e lançamentos;- Exercícios técnicos para fixar e aperfeiçoar a técnica desportiva. <p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none">- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;- Origem do voleibol;- Identificação do voleibol e das suas regras;- Fundamentos técnicos e tácticos;- Exercícios para a melhoria da técnica;- Jogos para a melhoria da táctica. <p>Andebol</p> <ul style="list-style-type: none">- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;- Origem do Andebol;- Identificação do andebol e das suas regras;- Fundamentos técnicos e tácticos;- Exercícios para a melhoria da técnica;- Jogos para a melhoria da táctica;	<p>Futebol</p> <ul style="list-style-type: none">- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;- Origem do futebol;- Identificação do futebol e das suas regras;- Fundamentos técnicos e tácticos;- Exercícios para a melhoria da técnica;- Jogos para melhorar a táctica. <p>Luta</p> <ul style="list-style-type: none">- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;- Origem da luta;- Identificação da luta e suas regras;- Exercícios para a melhoria da técnica desportiva;- Jogos para a origem da táctica. <p>Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none">- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;- Origem do basquetebol;- Identificação do basquetebol e das suas regras;- Fundamentos técnicos e tácticos;- Exercícios para a melhoria da técnica;- Jogos para a melhoria da táctica.

