

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA
ANO LECTIVO 2009/10
5º ANO CONTEÚDOS 1º, 2º e 3º PERÍODOS

DISCIPLINAS	CONTEÚDOS
Ed. Física 1º Período	<p>Jogos</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.
Ed. Física 2º Período	<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.
Ed. Física 3º Período	<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 tática.

Luta

- 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 tática.

Basquetebol

- Participação, Cooperação, Responsabilidade e Jogo Limpo;
- Origem do basquetebol;
- Identificação do basquetebol e das suas regras;
- Fundamentos técnicos e táticos;
- Exercícios para a melhoria da técnica;
- Jogos para a melhoria da tática.