



EBSC  
2007/2008

Escola Básica e Secundária da Calheta

**Planificação das Unidades Didácticas de 5º ano**

Disciplina: Educação Física

Competências Gerais Comuns a todas as Unidades Didácticas

- ✓ Mobiliza saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano;
- ✓ Usa correctamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar pensamento próprio;
- ✓ Adopta estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões;
- ✓ Realiza actividades de forma autónoma, responsável e criativa;
- ✓ Cooperar com outros em tarefas e projectos comuns;
- ✓ Relaciona harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida;
- ✓ Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas;
- ✓ Conhece e aplica os cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais;
- ✓ Participa activamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo;
- ✓ Analisa e interpreta a realização das actividades físicas seleccionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc...



EBSC  
2007/2008


Escola Básica e Secundária da Calheta

**Planificação das Unidades Didácticas de 5º ano – Competências Essenciais**


Disciplina: Educação Física

Unidade Didáctica de Ginástica de Solo – 3º período


CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO	N.º AULAS
<p><b><u>GINÁSTICA DE SOLO:</u></b></p> <p>Rolamento à frente engrupado;</p> <p>Rolamento à frente com M.I. estendidos e afastados;</p> <p>Rolamento à retaguarda engrupado;</p> <p>Rolamento à retaguarda com M.I. estendidos e afastados;</p> <p>Avião;</p> <p>Ponte, espargata e rã;</p> <p>Saltos, voltas e afundos.</p>	<p>Compõe e realiza as destrezas elementares de solo, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios;</p> <p>Coopera com os companheiros nas ajudas e paradas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.</p>	<p>Circuitos gímnicos;</p> <p>Jogos lúdicos;</p> <p>Exercícios tarefa;</p> <p>Exercícios de aplicação;</p> <p>Exercícios analíticos.</p>	<p>Teórica e prática</p>	<p>A definir</p>
<b>COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS:</b>				

 <p>EBSC 2007/2008</p>	<p>Escola Básica e Secundária da Calheta</p>	
	<p><b>Planificação das Unidades Didácticas de 5º ano - Competências Essenciais</b></p>	<p>Unidade Didáctica de Basquetebol – 2º Período</p>
	<p>Disciplina: Educação Física</p>	

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO	N.º AULAS
<b><u>BASQUETEBOL:</u></b> Passe Peito; Passe Picado; Recepção; Drible de protecção; Drible de progressão; Lançamento em apoio; Lançamento na passada; Jogo 3x3; Marcação H x H; Passe e corte.	Coopera com os companheiros para o alcance dos objectivo do jogo;  Realiza com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo;  Aplica a ética do jogo e suas regras.	Exercícios de manipulação de bola;  Exercícios de aquisição dos procedimentos técnico-tácticos;  Exercícios tarefa;  Exercícios de aplicação;  Jogos reduzidos e condicionados	Teórica e prática	A definir
<b>COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS:</b>				


 EBSC 2007/2008	Escola Básica e Secundária da Calheta	
	<b>Planificação das Unidades Didácticas de 5º ano - Competências Essenciais</b> Disciplina: Educação Física	Unidade Didáctica de Voleibol - 3º Período

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO	N.º AULAS
<b><u>VOLEIBOL:</u></b> Posição Base Fundamental; Passe por cima; Serviço por baixo; Jogo 1X1; Jogo 2x2.	Coopera com os companheiros para o alcance dos objectivo do jogo; Realiza com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo; Aplica a ética do jogo e suas regras.	Exercícios de manipulação de bola; Exercícios de aquisição dos procedimentos técnico-tácticos; Exercícios tarefa; Exercícios de aplicação; Jogo reduzido e condicionado	Teórica e prática	A definir
<b>COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS:</b>				

 EBSC 2007/2008	Escola Básica e Secundária da Calheta	
	<b>Planificação das Unidades Didácticas de 5º ano - Competências Essenciais</b> Disciplina: Educação Física   Unidade Didáctica de Futsal – 1º Período	

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO	N.º AULAS
<b><u>FUTSAL:</u></b>	Coopera com os companheiros para o alcance dos objectivo do jogo;	Exercícios de	Teórico e	A definir


<p>Passe com a parte interna do pé;</p> <p>Recepção com a parte interna/planta do pé;</p> <p>Remate com a parte interna do pé; peito do pé.</p> <p>Condução de bola com a parte interna/externa do pé;</p> <p>Drible/finta;</p> <p>Jogo 4x4.</p>	<p>Realiza com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo;</p> <p>Aplica a ética do jogo e suas regras.</p>	<p>manipulação de bola;</p> <p>Exercícios de aquisição dos procedimentos técnico-tácticos;</p> <p>Exercícios tarefa;</p> <p>Exercícios de aplicação;</p> <p>Jogo reduzido e condicionado.</p>	<p>prática</p>	
<p><b>COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS:</b></p>				

 <p>EBSC 2007/2008</p>	<p>Escola Básica e Secundária da Calheta</p> <p><b>Planificação das Unidades Didácticas de 5º ano - Competências Essenciais</b></p> <p>Disciplina: Educação Física   Unidade Didáctica de Natação– 1º Período</p>			
--	---	--	--	--

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO	N.º AULAS
<p><b><u>ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO:</u></b></p>	<p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com acções propulsivas específicas das técnicas</p>	<p>Circuitos aquáticos; Jogos lúdicos</p>	<p>Teórica e prática</p>	<p>A definir</p>

Respiração;	seleccionadas;	aquáticos;		
Equilíbrio / Flutuação;	Coordena a inspiração/expiração, flutua em equilíbrio, associa a imersão às diferentes posições de flutuação e desloca-se à superfície;	Exercícios tarefa;		
Propulsão		Exercício de aplicação;		
Jogos lúdicos / saltos	Salta para a piscina partindo de diferentes posições e apoios variados.	Exercícios analíticos.		

**COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS:**

 EBSC 2007/2008	Escola Básica e Secundária da Calheta	
	<b>Planificação das Unidades Didáticas de 5º ano - Competências Essenciais</b>	
	Disciplina: Educação Física	Unidade Didáctica de Atletismo – 2º Período

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO	N.º AULAS
<b><u>ATLETISMO:</u></b> Corrida de Velocidade 40m;	Realiza, do Atletismo, saltos corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, cumprindo correctamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;	Exercícios tarefas;  Exercícios de aplicação e	Teórica e prática	A definir

<p>Corrida de Estafetas;</p> <p>Salto em altura (técnica de tesoura);</p> <p>Lançamento do peso.</p>	<p>Coopera com os companheiros nas correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.</p>	<p>analíticos;</p> <p>Competições Intra-turma.</p>		
--	---	--	--	--

**COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS:**