

Apresentação

Os programas escolares constituem a componente fundamental dum currículo. Eles são desenvolvidos tendo em conta as condições da comunidade escolar e da comunidade envolvente, para o sucesso escolar educativo.

Estes aspectos são relevantes tanto pela diversidade cultural e das condições em que funciona a escola (recursos materiais e humanos – nível de desenvolvimento dos alunos etc.), como pela necessidade de diminuir as altas taxas de insucesso escolar e promover o sucesso educativo, tão necessário para o desenvolvimento do País.

A utilização deste programa deve facilitar a comunicação entre o Professor e o Aluno, proporcionando assim conhecimentos sólidos e eficazes.

O programa integra informações sobre conteúdos programáticos seleccionados do ensino de Educação Física, assim como conteúdos sobre a avaliação das aprendizagens na disciplina, e algumas sugestões metodológicas.

A Educação Física, sendo parte primordial da formação do homem na sociedade é um valioso veículo de desenvolvimento que se manifesta através de um conjunto de valores formativos e educativos. A prática sistemática e organizada da actividade física escolar assenta nos seus princípios e nos conhecimentos da pedagogia, das técnicas da Educação Física e do Desporto.

As habilidades motoras básicas, aparecem de forma progressiva na criança durante as diferentes fases do processo de desenvolvimento. A partir do nascimento, vão surgindo de forma ordenada e progressiva, toda uma série de manifestações, que paulatinamente irão aperfeiçoando-se e adaptando-se às exigências da vida.

As aulas de educação física no ensino primário (5.ª classe) desenvolvem-se durante três trimestres do respectivo ano lectivo, em duas sessões semanais de 45 minutos cada alternadamente.

As aulas de Educação Física devem ser administradas em um local aberto ou em um ginásio. Em situações de lugar aberto, devem ser executadas a partir das 7 horas e 30 minutos até as 10 horas e 30 minutos no período da manhã e no período da tarde as aulas devem ser administradas a partir das 15 horas até as 18 horas, devido as condições climáticas que assolam algumas regiões do nosso País.

As aulas têm um carácter rigorosamente prático, podendo o professor em algumas ocasiões dar algumas informações teóricas no decorrer das aulas práticas.

A avaliação em Educação Física é de carácter rigorosamente prático e continuo podendo o professor em algumas ocasiões, fazer algumas perguntas de forma oral a aqueles Alunos que eventualmente não tenham condições físicas para fazer avaliação prática.

Introdução à Disciplina

A Educação Física é uma actividade que desenvolve o organismo humano e diferentes capacidades psicomotoras.

Também é considerada como parte indispensável da educação, partindo dos três domínios de formação: Formação das habilidades, conhecimentos e atitudes.

O ensino da Educação Física no ensino primário joga um papel importante no desenvolvimento das diferentes qualidades físicas, assim como das diversas habilidades motoras básicas dos educandos.

Através da prática sistemática da actividade física, o aluno atinge um estado óptimo que o torna capaz de aplicar o seu talento e potencialidades na missão de transformar a natureza.

A Educação Física no ensino primário centra-se e desenvolve-se em estreita vinculação com as necessidades reais da Sociedade, com a sua actividade e sua produção.

Ela é um processo pedagógico e visa a formação do homem, capacitando-o para o seu desenvolvimento harmonioso e a condução consciente e activa das mais actividades.

Objectivos Gerais da Disciplina de Educação Física no Ensino Primário

- › Aperfeiçoar a aptidão física;
- › Desenvolver as faculdades mentais;
- › Desenvolver as habilidades motoras básicas (andar, correr, saltar, lançar);
- › Fortalecer os sistemas cardiovascular e respiratório;
- › Criar hábitos de higiene;
- › Aperfeiçoar hábitos, habilidades e atitude tendentes a socialização;
- › Desenvolver a criatividade, o valor, a audácia, a consciência, o espírito pré-desportivo, de iniciativa e de grupo;
- › Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas;
- › Desenvolver a coordenação neuro motora e o espaço temporal;
- › Desenvolver qualidades pessoais para o trabalho em grupo;
- › Estimular o desenvolvimento de capacidades, habilidades e valores.

Objectivos Gerais da Disciplina de Educação Física na 5.ª Classe

- › Atingir um aumento no nível de desenvolvimento das capacidades físicas condicionais, coordenação e flexibilidade, para que, juntamente com a consolidação das habilidades motoras básicas e do conhecimento adquirido, possam atender com sucesso as demandas por sua idade e sexo;
- › Conhecer as habilidades motoras desportivas através dos jogos pré-desportivos;
- › Executar com um nível de desenvolvimento geral as principais habilidades motoras pré-desportivas estabelecidas para o grau desportivo do: atletismo, basquetebol, andebol e voleibol para que possam aplicá-las em condições de jogo;
- › Promover o espírito desportivo de criatividade, de grupo e de iniciativa;
- › Promover uma base sólida de conduta social.

Plano Temático

Tema		Trimestre	Horas Lectivas			
			Aula	Avaliação	Reserva	Total
1	Atletismo	I	23	2	1	26
2	Jogos pré-desportivos	I	20	2	2	24
3	Ginástica	II	23	2	1	26

Tema 1

Atletismo

Objectivos Gerais:

- › Compreender de forma coordenada a partida baixa e os passos normais durante a corrida de 50 metros;
- › Aplicar a coordenação do salto em comprimento livre e em altura em forma de jogos;
- › Desenvolver coordenadamente o lançamento de bola;
- › Conhecer de forma simples as regras do atletismo que tem relação com as habilidades aprendidas durante as aulas.

Objectivos Específicos	Subtemas	Conteúdos	Carga Horária		
			Teórica	Teórico-prática	Prática
› Realizar a partida baixa, passos normais em corrida de velocidade até 40-50 metros.	1.1. Corrida de distância curta (velocidade)	<ul style="list-style-type: none"> › Partidas baixas e passos normais em corrida de 40-50 metros; › Corrida de competição até 50 metros. 		2	3
› Correr de forma continua e ritmo moderado.	1.2. Corrida de resistência	<ul style="list-style-type: none"> › Corrida de resistência; › Corrida e andamento alternadamente 7-8 minutos; › Resistência até 500 metros. 		2	3
› Realizar Jogos de Estafetas em uma distância de 50 m.	1.3. Estafetas 4x50m	› Corrida de estafeta em forma de jogos a uma distancia de 50 metros.		2	3
› Executar o salto em comprimento mediante jogos recreativos.	1.4. Salto em comprimento e em altura	<ul style="list-style-type: none"> › Salto em comprimento em forma de jogo; › Salto em altura em forma de jogos. 		2	3
› Exercitar o lançamento de bola de diferentes formas.	1.5. Lançamentos	› Exercício de lançamento de bola.		2	1

Tema 2

Jogos pré-desportivos

Objectivos Gerais:

- › Melhorar o nível de desenvolvimento das habilidades motoras básicas e habilidades físicas em estreita relação com o conteúdo da unidade;
- › Participar de forma entusiasta nas actividades manifestando organização, respeito e solidariedade com os colegas ao trabalhar em colectivo;
- › Aplicar regras fundamentais para os conhecimentos das características dos jogos que realizam.

Objectivos Específicos	Subtemas	Conteúdos	Carga Horária		
			Teórica	Teórico-prática	Prática
› Exercitar as posições básicas alta e média da modalidade do andebol e basquetebol.	2.1. Posição básica (andebol e basquetebol)	› Alta; › Média.		2	5
› Executar os deslocamentos frontais e laterais do andebol (e basquetebol).	2.2. Deslocamentos (andebol e basquetebol)	› Frontais; › Laterais.		2	5
› Realizar jogos pré-desportivos com as regras básicas do andebol; › Realizar jogos pré-desportivos com as regras básicas do basquetebol.	2.3. Jogos pré-desportivos	› Com bolas de andebol Jogos: - Simples; - Com regras especiais; - Com tarefas; - Em condições normais. › Com bola de basquetebol Jogos: - Simples; - Com regras especiais; - Com tarefas; - Em condições normais.		2	4

Tema 3

Ginástica

Objectivos Gerais:

- › Desenvolver as capacidades físicas condicionais, coordenativas, flexibilidade em correspondência com as exigências da classe;
- › Fortalecer o organismo através das actividades físicas e desportivas com objectivo da manutenção da saúde;
- › Aprender os esquemas ginásticos até no máximo 30 tempos.

Objectivos Específicos	Subtemas	Conteúdos	Carga Horária		
			Teórica	Teórico-prática	Prática
› Efectuar exercícios de coordenação motora (exercícios para braços, pernas e tronco).	3.1. Preparação física geral	<ul style="list-style-type: none"> › Andar com mudança de ritmo; › Corrida contornado obstáculo; › Salto para diferentes formas e direcção. 		2	6
› Formação e alinhamentos.	3.2. Organização e controlo	<ul style="list-style-type: none"> › Formações e alinhamentos: fileira, fila ou coluna, círculos; › Giros: em diferentes direcções. 		2	8
› Ensinar esquemas até no máximo 30 tempos.	3.3. Esquemas	› Esquemas até 30 tempos.		2	3