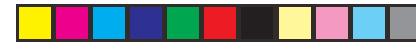




493

3^a CLASSE





494





Programa de Educação Física - II Ciclo

3^a CLASSE

Unidade Temática: Ginástica de Base

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Exercícios de organização e controlo	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer as formaturas, bloco e xadrez e círculos internos e externos; Consolidar os deslocamentos básicos (passos a diagonal a frente e atrás); Executar as conversões no lugar de $\frac{1}{2}$ giro e $\frac{1}{4}$ giro, sob as respectivas vozes de comando; Desenvolver a noção de aproximação e afastamento (noção de intervalo e distância); Desenvolver a concentração e disciplina; Executar as conversões em deslocamento de $\frac{1}{2}$ giro e $\frac{1}{4}$ giro, sob as respectivas vozes de comando; Consolidar com o alinhamento em deslocamento. 	<ul style="list-style-type: none"> Formaturas básicas (xadrez e bloco, círculos, colunas, fileiras) Mudanças de formaturas Alinhamentos Conversões (giros) Deslocamentos 	<ul style="list-style-type: none"> Forma correctamente o xadrez, bloco, e círculos, mantendo o alinhamento Identifica a voz de comando do professor e executar a respectiva formatura Orienta-se no espaço em diferentes direcções (esquerda, direita, frente e atrás) Executa correctamente as conversões no lugar nomeadamente $\frac{1}{4}$ giro a esquerda e a direita e $\frac{1}{2}$ giro a direita. forma correctamente o xadrez, bloco e 2 círculos, mantendo o alinhamento. 	<ul style="list-style-type: none"> Nos giros, enfatizar os apoios pelo calcanhar do pé fixo e ponta do pé para o pé de giro. 	5 10 tempos
Jogos com Bola	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a coordenação óculo-manual; Demonstrar certo domínio e precisão na recepção e passes. 	<ul style="list-style-type: none"> Passes com os pés e mãos; Estafetas com estações de passes e recepção; Lançamentos de precisão. 	<ul style="list-style-type: none"> Adquire a noção de lançar, receber, passar a bola. Joga a bola com qualquer parte do corpo, com maior exigência em relação às classes anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> Verificar as condições do terreno para evitar lesões. As exigências devem ser maiores em relação a 1^a e 2^a classes. 	5 10 tempos

45

Carga horária para escolas de 2 turnos

Carga horária para escolas de 3 turnos



46

Programa de Educação Física - II Ciclo

Unidade temática: Dança e Jogos Tradicionais

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Jogos Educativos e tradicionais	<ul style="list-style-type: none">Participar em jogos de diferentes características e origens;Estimular o espírito de equipa;Criar o respeito pela sua cultura e dos outros;Desenvolver capacidades motrizes como, por exemplo: destreza, agilidade, coordenação e força;	<ul style="list-style-type: none">Estafetas em grupos de números reduzidos;Jogos mímicos;Jogos de passes e recepção contra relógio em gruposJogos compostos	<ul style="list-style-type: none">Participa em jogos de competição contra um parceiro do seu tamanho (estatura);Participa activamente em jogos de perseguição;Descreve o jogo tradicional praticado por ele;Participa em jogos criados pela turma, ou trazidos pelos colegas;Realiza diferentes jogos recreativos;Realiza jogos de corridas e estafetas simples;Realiza jogos de lançamentos e recepção.	<ul style="list-style-type: none">Jogos em pares; jogos de grupos grandes, jogos de grupos pequenos, jogos de perseguição e jogos tradicionais, jogos de estafetas e jogos conhecidos pelos alunosZelar pelo cumprimento das regras do jogo;Todos os jogos devem ter explicação, informação de regras, exemplificação, realização, correcção de erros e avaliação.Selecionar e fazer jogos que implique a participação de todos os alunos.	<p>3 4 tempos</p>
Dança e jogos cantados	<ul style="list-style-type: none">Explorar diferentes modos de movimento e ritmo do corpo humano;Explorar capacidades motrizes, como a destreza e agilidadeDesenvolver habilidades criativas e expressivas;Realizar movimentos básicos de danças tradicionais do seu conhecimento;	<ul style="list-style-type: none">Danças folclóricas;Danças comuns na região ou na comunidade;Estações de diferentes exercícios	<ul style="list-style-type: none">Participa activamente em danças e rodas cantadas infantisParticipa activamente em jogos cantados, e danças folclóricas e tradicionais (conhecidas) da sua região.Executa movimentos de dança tradicional da sua região	<p>Não praticar danças que tradicionalmente não sejam permitidas pela comunidade</p>	<p>3 4 tempos</p>



Carga horária para escolas de 2 turnos



Carga horária para escolas de 3 turnos



Programa de Educação Física - II Ciclo

Unidade temática: Atletismo

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Corrida de Velocidade	<ul style="list-style-type: none">• Se familiarizar com as corridas de velocidade;• Desenvolver algumas habilidades para a corrida de velocidade.	<ul style="list-style-type: none">• Corridas livres• Corridas em grupos ao sinal do professor• Estafetas	<ul style="list-style-type: none">• Adquire noções sobre as corridas de velocidade;• Realiza corrida de velocidade, partida alta até 60 metros.	<ul style="list-style-type: none">• Não se deve fragmentar os elementos técnicos na sua leccionação.	3 8 tempos
Corridas de resistência	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a resistência;• Estimular o desenvolvimento do aparelho cardiovascular.	<ul style="list-style-type: none">• Corridas a um ritmo moderado;• Corridas em grupos mistos até um tempo determinado.	<ul style="list-style-type: none">• Adquire noções sobre corridas de resistência;• Corre durante 5 minutos.	<ul style="list-style-type: none">• As exigências para as corridas de resistência serão feitas de forma ascendente, partindo de um tempo reduzido e ir aumentando gradualmente, de acordo com as capacidades dos alunos. Pode-se alternar a corrida com a marcha.	3 8 tempos
Saltos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir noções sobre os saltos;• Desenvolver a coordenação dos movimentos;• Estimular o espírito competitivo entre os alunos.	<ul style="list-style-type: none">• Saltos livres• Saltos a obstáculos em diferentes sentidos• Saltos, depois de marcha ou corrida lenta.	<ul style="list-style-type: none">• Salta ao sinal do professor;• Salta e cai sobre um determinado lugar.	<ul style="list-style-type: none">• Os saltos devem ser feitos de forma individual, para se evitar lesões	4 8 tempos
Lançamentos	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a coordenação dos movimentos;• Contribuir para o desenvolvimento da força dos membros superiores.	<ul style="list-style-type: none">• Arremessos em diferentes posições básicas (sentado, de pé, de joelhos etc.)• Arremessos de materiais de diferentes formas e tamanhos.	<ul style="list-style-type: none">• Arremessa parado;• Arremessa com três passos de balanço• Arremessa por cima, lado e baixo do ombro.	<ul style="list-style-type: none">• Deve-se apelar, aos alunos, o máximo de cuidado com os materiais (bolas de arremesso e outros).	3 8 tempos

Fevereiro de 2001

764

Carga horária para escolas de 2 turnos

Carga horária para escolas de 3 turnos



498





499

4^a CLASSE



500





Programa de Educação Física - II Ciclo

Unidade temática: Ginástica de base

4^a CLASSE

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Exercícios de organização e controlo	<ul style="list-style-type: none">• Consolidar as formaturas, bloco e xadrez e círculos internos e externos;• Manter o alinhamento em deslocamento;• Executar as conversões em deslocamento de $\frac{1}{2}$ giro e $\frac{1}{4}$ giro, sob as respectivas vozes de comando;• Executar conversões em deslocamento, sob as respectivas vozes de comando• Executar a mudança de formatura e a formação de figuras	<ul style="list-style-type: none">• Formaturas básicas• Mudanças de formaturas• Alinhamentos• Conversões (giros)• Deslocamentos• Inversão de marcha, junção e separação de colunas, movimentos nas diagonais, de forma ordenada e sem atropelos	<ul style="list-style-type: none">• Executa correctamente o xadrez, bloco e 2 círculos.• Identifica a voz de comando do professor, para a execução da respectiva formatura.• Executa a marcha e corrida no lugar e em deslocamento em vários ritmos.• Executa correctamente as conversões em deslocamento nomeadamente $\frac{1}{4}$ giro à esquerda e à direita e $\frac{1}{2}$ giro à direita.• Executa a mudança de formatura e formação de figuras, utilizando a marcha e a corrida, os passos laterais e as conversões em deslocamento.	<ul style="list-style-type: none">• Na marcha, é importante que os movimentos sejam iguais, acompanhados com palmadas ou com sinal ao ritmo do movimento;• Verificar as condições do terreno para evitar lesões.	3 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

502 **Unidade temática: Dança e Jogos Tradicionais**

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Jogos Educativos e tradicionais	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver o aparelho músculo esquelético;Melhorar os níveis de coordenação motora;Conhecer e explorar as possibilidades de movimento do corpo humano;Desenvolver a força e a flexibilidade geral e segmentar (membros superiores e inferiores e tronco);Desenvolver o equilíbrio e a coordenação;Desenvolver a auto-estima e a memorização;Estimular o trabalho individual e com parceiro;Desenvolver o gosto de participar em jogos com diferentes características e origens. (em pares; jogos de grupos grande, jogos de grupos pequenos, jogos de perseguição e jogos tradicionais, jogos de estafetas e jogos trazidos, criados pelos próprios alunos);Criar o respeito pela sua cultura e dos seus companheirosContribuir para o desenvolvimento do espírito colectivo e da força de vontade;Cumprir com as regras;	<ul style="list-style-type: none">Exercícios simples sem aparelhosExercícios contínuos sem aparelhosExercícios aos paresExercícios aos pares, usando diferentes partes do corpo para puxar e empurrar o parceiro, puxar e empurrar partindo de diferentes posições iniciaisPerseguiçãoTrabalho com parceiroCompetindo com parceiroActividades de gruposJogos de perseguiçãoJogos de corrida de velocidade e estafetasJogos tradicionaisJogos sugeridos pelos alunos.	<ul style="list-style-type: none">Executa exercícios segmentares (exercícios para braços, pernas e tronco) sem aparelhos (com utilização, apenas do próprio corpo, partindo de posições de pé, sentado, deitado, de joelhos, de gatas, apoio e suspensão) e suas variantes;Executa exercícios contínuos, sem aparelhos até 32 tempos.Executa exercícios de perseguição ao parceiro e vice versa;Participa activamente em jogos de grandes grupos ou de toda a turma;Participa activamente em jogos de pequenos grupos;Participa activamente em jogos tradicionais praticados na sua região e nas regiões vizinhas;Participa em jogos criados pela turma ou trazidos pelos colegas.	<ul style="list-style-type: none">Nestes exercícios, deve-se prestar atenção à execução correcta dos movimentos, assim como na colocação dos segmentos em cada exercício;Uma aula deve ter entre 6 a 8 exercícios de desenvolvimento físico geral , que active todos os principais grupos musculares (pernas, abdominais, dorsais e braços)Aconselha-se que se comece com exercícios de braços , e depois tronco e pernas.Orientar que os pares sejam da mesma altura.	3 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Dança e jogos cantados	<ul style="list-style-type: none"> Identificar diferentes tipos de danças Usar diferentes ritmos de dança Desenvolver habilidades criativas e expressivas Experimentar movimentos básicos de danças tradicionais da sua região e cultura 	<ul style="list-style-type: none"> Danças do conhecimento dos alunos Danças praticadas pela comunidade que circunda a escola 	<ul style="list-style-type: none"> Participa activamente em danças e rodas cantadas infantis Participa activamente em jogos cantados, e danças folclóricas e tradicionais da sua região. Executa movimentos de dança tradicional da sua região 	<ul style="list-style-type: none"> A aula pode ser orientada pelos alunos ou elemento convidado da comunidade Nestas circunstâncias o professor aprende e coordena a actividade. 	3 tempos

Unidade Temática: Atletismo

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Corridas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"> Consolidar a técnica de partida alta em corridas de velocidade aprendidas na 3^a classe; Desenvolver habilidades para as corridas de velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> Corridas livres; Corridas após o sinal do professor; Estafetas de corridas de velocidades; 	<ul style="list-style-type: none"> Consolida a corrida de velocidade saindo em partida alta a uma distância de 60 metros; 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos devem executar os diferentes elementos do atletismo de forma elementar. Não é aconselhável a fragmentação destes elementos na sua lecionação. 	3 tempos
Corrida de resistência	<ul style="list-style-type: none"> Consolidar as noções elementares sobre as corridas de resistência aprendidas na 3^a classe; 	<ul style="list-style-type: none"> Corridas contínuas de curta duração; Corridas em grupos de números reduzidos 	<ul style="list-style-type: none"> Consolida a corrida de resistência durante 10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> A colocação dos alunos é sempre atrás da linha de partida. A partida realiza-se após um sinal sonoro ou visual. 	3 tempos
Saltos	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a coordenação motora; Consolidar as formas de realização do salto aprendidas na 3^a classe; 	<ul style="list-style-type: none"> Saltos desde diferentes marcas; Estafetas (quem salta mais longe) Saltos com pés juntos no lugar 	<ul style="list-style-type: none"> Salta a uma marca previamente estabelecida; Salta o sentido e direcção indicados 	<ul style="list-style-type: none"> Verificar as condições do terreno para se evitar lesões. Os saltos devem ser executados de forma individual. 	3 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

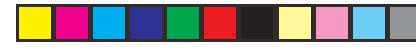
504

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga Horária
Lançamentos	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a força de braço;• Desenvolver a coordenação motora;• Consolidar as formas de arremesso;• Educar a honestidade, respeito pelas regras e segurança.	<ul style="list-style-type: none">• Arremessos dos materiais e diferentes distâncias de corrida de balanço;• Estafetas (quem lança mais longe).	<ul style="list-style-type: none">• Consolida arremessos em diferentes distâncias de corrida de balanço;• Arremessa desde o lugar (sem corrida de balanço);• Arremessa dentro de uma zona limitada.	<ul style="list-style-type: none">• Verificar os materiais;• Olhar antes de lançar;• Todos os alunos lançam, todos recuperam os materiais;• O arremesso deve realizar-se sempre atrás da linha na zona marcada.	3
Jogos com Bola	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver habilidades e capacidades coordenativas;• Consolidar as técnicas de passe e recepção da bola.	<ul style="list-style-type: none">• Passes com os pés, mãos a um determinado lugar e em movimento;• Estafetas com estações de passes e recepção;• Lançamentos de precisão.	<ul style="list-style-type: none">• Realiza passes com os pés, mãos a um determinado lugar e em movimento;• Realiza estafetas com estações de passes e recepção;• Executa lançamentos de precisão.	<ul style="list-style-type: none">• As condições do terreno do jogo devem ser as adequadas para se evitar lesões• Os jogos devem ser realizados por todos os alunos.	4
Jogo pré-desportivo (Andebol)	<ul style="list-style-type: none">• Preparar de forma simples os primeiros elementos técnicos do jogo de andebol;• Desenvolver o espírito colectivo;• Aumentar o nível de trabalho autónomo.	<ul style="list-style-type: none">• Jogos de passes e recepção;• Jogos de aplicação de passes e recepção e remates na forma simple.	<ul style="list-style-type: none">• Maneja a bola;• Recebe e passar a bola entre os alunos;• Executa competições de passes e recepção.	<ul style="list-style-type: none">• As condições do terreno devem ser verificadas por forma a evitar lesões	5



505





506





Programa de Educação Física - II Ciclo

Unidade Temática: Ginástica de Base

5^a CLASSE

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga Horária
Exercícios de organização e controlo	<ul style="list-style-type: none">Aplicar com segurança as formaturas aprendidas nas classes anteriores (fileira, colunas, círculo, bloco e xadrez e suas variantes);Manter o alinhamentos na formatura e em deslocamentos;Executar as figuras aprendidas na 4^a classe;Executar os movimentos de zig-zag.Executar com perfeição todos os deslocamentos;Estimular a auto-organização e uso da voz de comando em formaturas simples (coluna, fileira, círculo) e pequenos deslocamentos.	<ul style="list-style-type: none">Formaturas básicas (fileira, coluna, círculo, xadrez, bloco)Mudanças de formaturasAlinhamentosConversões (giros)Deslocamentos	<ul style="list-style-type: none">Executa a formação, deslocamento ou figura indicada com a maior prontidão possível;Dá a voz de comando para formaturas e deslocamentos no lugar;Executa a mudança de formatura e formação de figuras (inversão de marcha, junção e separação de colunas, movimentos nas diagonais, serpentina, zig-zag), sob as respectivas vozes de comando.	<ul style="list-style-type: none">As formaturas devem ser feitas em forma de jogos dividindo a turma em grupos.	2 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

508

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga horária
Exercícios sem aparelhos	<ul style="list-style-type: none">• Consolidar os movimentos sem aparelhos aprendidos na 3^a e 4^a classes;• Desenvolver a força e a flexibilidade geral e segmentar dos membros superiores e inferiores e tronco;• Consolidar a execução de exercícios aos pares da 3^a e 4^a classes;• Consolidar os jogos da 3^a e 4^a classes;• Criar o respeito pela sua cultura e dos seus companheiros.	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios sem aparelhos• Exercícios aos pares• Jogos de perseguição• Trabalho com parceiro• Competindo com parceiro e• Competição em pares• Actividades de grupos grandes• Actividades de pequenos grupos• corrida de velocidade e estafetas• jogos tradicionais• Jogos sugeridos pelos alunos.	<ul style="list-style-type: none">• Executa exercícios segmentares (exercícios para braços, pernas e tronco) sem aparelhos (com utilização apenas do próprio corpo partindo de posições de pé, sentado, deitado, de joelhos, de gatas, apoio e suspensão) e suas variantes;• Executa exercícios contínuos sem aparelhos até 32 tempos.• Executa exercícios de perseguição ao parceiro e vice-versa;• Participa activamente em jogos de grandes grupos ou de toda a turma;• Participa activamente em jogos de pequenos grupos;• Participa activamente em jogos tradicionais praticados na sua região e nas regiões vizinhas;• Participa em jogos criados pela turma ou trazidos pelos colegas.	<ul style="list-style-type: none">• Nos pares deve se observar a estatura dos alunos	3 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

Unidade temática: Dança e Jogos Tradicionais

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Aulas
Dança e Jogos tradicionais	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar a técnica de execução dos diversos movimentos da 3^a e 4^a classes; • Usar o ritmo como elemento condutor e orientador da dança; • Desenvolver habilidades criativas e expressivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Danças criativas • Todas as danças das classes anteriores • Jogos tradicionais 	<ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente em danças e rodas cantadas infantis • Participa activamente em jogos cantados, danças folclóricas e tradicionais da sua região. • Executa movimentos de dança tradicional do seu conhecimento entre turmas diversas. 	<ul style="list-style-type: none"> • O professor modera as aulas • Propor danças e jogos que sejam de conhecimento dos próprios alunos e outros não conhecidos. 	4

Unidade Temática: Atletismo

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga Horária
Corrida de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar as técnicas de corrida de velocidade aprendidas nas classes anteriores; • Aplicar a técnica de partida alta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corridas livres; • Corridas após o sinal do professor; • Estafetas de corridas de velocidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Executa a corrida de velocidade com saída em partida alta até 60 metros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deve-se prestar maior atenção aos alunos que não tenham domínio deste tema • As corridas devem ser realizadas por sexo. 	3 tempos
Corrida de Resistência	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar as técnicas de corrida de resistência aprendidas nas classes anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corridas de resistência em grupos do mesmo sexo 	<ul style="list-style-type: none"> • Executa a corrida de resistência até 9 minutos; 	<ul style="list-style-type: none"> • As corridas devem ser realizadas por sexo; • Deve-se prestar maior atenção aos alunos que não tenham domínio deste tema. 	3 tempos
Saltos	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar as formas de realização do salto; • Desenvolver habilidades fundamentais para o salto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos no lugar e depois de uma corrida de balanço; • Ir aumentando a distância da corrida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica as formas de salto aprendidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os saltos devem ser realizados de forma individual. 	3 tempos



Programa de Educação Física - II Ciclo

510

UNIDADE TEMÁTICA	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS O aluno deve ser capaz de:	CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS BÁSICAS	SUGESTÕES METODOLÓGICAS	Carga Horária
Lançamentos	<ul style="list-style-type: none">Contribuir para o desenvolvimento da coordenação motora;Dominar as técnicas de arremesso de bola.	<ul style="list-style-type: none">Arremessos de diferentes materiaisArremessos depois de uma corrida.	<ul style="list-style-type: none">Demonstra domínio na realização de arremessos;Arremessa para uma zona determinada.	<ul style="list-style-type: none">Deve-se apelar às seguintes medidas de segurança:<ul style="list-style-type: none">- Olhar antes de lançar- Todos lançam, todos recuperam os materiais.	3 tempos
Jogos desportivos Andebol	<ul style="list-style-type: none">Consolidar os elementos técnicos desta modalidade aprendidos na 4^a classe;Desenvolver habilidades e destrezas para a prática desta modalidade.	<ul style="list-style-type: none">Jogos de passes e recepção;Jogos de aplicação de passes e recepção e remates na forma simples.	<ul style="list-style-type: none">Aplica os elementos técnicos de andebol em jogos;Consolida as formas de jogo aprendidas.	<ul style="list-style-type: none">Os jogos devem ser realizados por todos os alunos;Deve-se ter maior atenção às condições do terreno para se evitar lesões.	5 tempos
Jogo Pré-desportivo (Futebol)	<ul style="list-style-type: none">Preparar em forma simples os primeiros elementos técnicos do jogo de futebol;Desenvolver o espírito colectivo;Aumentar o nível de trabalho autónomo.	<ul style="list-style-type: none">Jogos de condução de bola, passes e recepção;Estafetas com aplicação destes elementos.	<ul style="list-style-type: none">Aplica de forma simples os elementos técnicos do futebol.	<ul style="list-style-type: none">Os jogos devem ser por equipas de diferentes sexos para estimular a participação de todos os alunos;As condições do terreno devem ser examinadas para evitar lesões.	5 tempos