

Atividades Físicas — Resumo

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

1. Jogos

Conceito

Atividades lúdicas com regras, onde os participantes competem ou cooperam para atingir um objetivo. Desenvolvem capacidades motoras, sociais e cognitivas.

Tipos

Jogos de perseguição, jogos de captura, jogos com bolas, jogos tradicionais.

Benefícios

Coordenação, velocidade, trabalho em equipa, respeito pelas regras.

2. Jogos Desportivos Coletivos

Conceito

Desportos praticados em equipa, onde a cooperação e a comunicação são fundamentais para o êxito.

Modalidades

Basquetebol (5 jogadores), Futebol (11 jogadores), Andebol (7 jogadores), Voleibol (6 jogadores).

Competências

Ações técnico-táticas, fair play, organização do jogo, liderança.

3. Ginástica

Modalidades

Solo (exercícios no chão), Aparcehos (barras, argolas), Rítmica (com bola, fita, aro).

Capacidades

Força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, expressividade.

Segurança

Aquecer, usar equipamento adequado, ouvir o professor, respeitar regras.

4. Atletismo

Provas

Corridas (velocidade, média distância, relevos), Saltos (comprimento, altura), Lançamentos (dardo, disco, peso).

Capacidades

Velocidade, força explosiva, resistência, coordenação.

Regras

Partida justa, ficar na corrida, respeitar zonas de lançamento.

5. Atividades Rítmicas Expressivas

Tipos

Dança livre, Danças sociais (valsas), Danças tradicionais (Corridinho, Vira).

Elementos

Ritmo, espaço, tempo, energia, expressividade.

Benefícios

Expressão pessoal, criatividade, coordenação, trabalho em equipa.

6. Outras Atividades

Combate (Luta)

Técnicas de controlo e desequilíbrio, com segurança e respeito pelas regras.

Meio Aquático (Natação)

Deslocamento na água, coordenação respiratória, segurança aquática.

7. Resumo Rápido

Jogos

Lúdicos, regras, cooperação, capacidades motoras.

Desportos Coletivos

Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol — trabalho em equipa.

Ginástica

Solo, aparelhos, rítmica — força, flexibilidade, expressão.

Atletismo

Corridas, saltos, lançamentos — velocidade, força.

Dança

Livre, social, tradicional — expressão, criatividade.

Outras

Combate, natação — segurança, disciplina.