

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2020-2021

EDUCAÇÃO FÍSICA - Conteúdos Programáticos 5º ano

No 5.º ano, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, que são consolidados durante o 6.º ano.

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendariz ação
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
	JOGOS	Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	Jogos pré-desportivos	Executa e realiza com correção global jogos com e sem bola: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogo dos 10 passes; ➤ Jogo do Mata; ➤ Bola ao Capitão; ➤ Bola no Fundo; ➤ Futevolei; ➤ Bola azeitona; ➤ Jogo de raquetas; ➤ Futebol humano. 	A, B, G, I, J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido; -Jogo condicionado.	1º Período

<p>ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR)</p> <p>5º Ano</p> <p>Nível Introdutório: 3 matérias</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Voleibol e Basquetebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>FUTEBOL</p> <p>1. Realiza ações técnicas de base ou em exercícios critérios: > passe; > receção; > condução de bola; > remate; > remate de cabeça; > drible; > finta.</p> <p>2. Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação.</p>	<p>A B C D E F G H I J</p>	<p>-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado.</p>	<p>3º Período</p>
		<p>VOLEIBOL</p> <p>Realiza ações técnicas de base: > Passe por cima; > Receção ao serviço; > Serviço por baixo.</p> <p>Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: > Jogo dos passes.</p>	<p>2º Período</p>			
	<p>GINÁSTICA</p>	<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.</p> <p>> Posição de equilíbrio: Avião; > Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. à escolha).</p> <p>Mini-trampolim: > salto em extensão (vela); > Engrupado; > Meia pirueta vertical.</p> <p>Aparelho corda: > saltita à corda no lugar e em progressão; > lança e recebe a corda; > executa escapadas da corda.</p>			<p>A B C D E F G H I J</p>

	ATLETISMO	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências introdutórias.	CORRIDAS; SALTO; LANÇAMENTOS.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Corrida de velocidade (40 m) com partida em pé; ➤ Salta em comprimento com a técnica de voo na passada; ➤ Lança a bola (tipo ténis). 			1º Período
	PATINAGEM a)	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.	PATINAGEM	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arranque à frente; ➤ Arranque à esquerda e à direita; ➤ Desliza à frente em "Quatro"; ➤ Desliza de "cócoras"; ➤ Desliza à frente e atrás desenhando "oitos". 			3º Período
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	DANÇA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explora individualmente o movimento, com ambiente musical adequado. ➤ Adquire noções de ritmo e aplica-os. ➤ Coordena os movimentos corporais. 			2º Período
	OUTRAS b)	Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	NATAÇÃO c)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordena a inspiração/ expiração; ➤ Flutuação (ventral e dorsal); ➤ Imersão (superficial, médio e profundo); ➤ Desloca-se à superfície; ➤ Salta para a piscina (pés, pé e joelho, frontal e lateral). 			3º Período

		Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	ORIENTAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realiza um percurso de orientação seguindo um mapa simples; ➤ Identifica no percurso a simbologia básica e orienta o mapa corretamente; ➤ Identifica a sua localização segundo pontos de referência, e o percurso mais curto para atingir o objetivo. 			1º Período
		Realizar a posição das exigências de domínio dos jogos de raquetas (Badminton e Ténis de mesa).	BADMINTON TÉNIS DE MESA e)	Posiciona-se corretamente em frente à mesa/campo devolvendo a bola/volante.			3º Período
APTIDÃO FÍSICA d)		Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	-RESISTÊNCIA; -FORÇA; -VELOCIDADE; -FLEXIBILIDADE; -DESTREZA GERAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vai-vem - Teste de flexões e extensões de braços - Teste dos abdominais - Impulsão horizontal - Corrida de velocidade (40m) - Senta e alcança - Flexibilidade de ombros 	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	Ao longo do ano
CONHECIMENTOS (DOMÍNIO COGNITIVO)		Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.			A B C D G I	<ul style="list-style-type: none"> -Observação direta; -Grelhas de registo. -Questionamento direto; -Relatórios de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Fichas de avaliação. 	Ao longo do ano
ATITUDES E VALORES (DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)		<ul style="list-style-type: none"> - É assíduo e pontual; - Participa com empenho nas atividades propostas; - Tem hábitos de higiene/cuidados próprios; - Tem comportamentos adequados e é cuidadoso com o material; - Esforça-se para melhorar as competências; - Disciplinado; 	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio...); • Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...); • Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante...); • Valorização dos saberes escolares (atenção, 		D E F G	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo. 	Ao longo do ano

		<ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros nas atividades propostas escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas; - Aceita as decisões do árbitro, do capitão e do professor; - É leal com os companheiros e adversários; - Aceita a derrota; - Sabe vencer. 	<p>interesse, curiosidade...);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...) 			
CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha e colaboração e de confronto de ideias sobre matérias da atualidade; - Aprendizagens com impacto na atitude cívica individual, no relacionamento interpessoal e no relacionamento social e intercultural; - Desenvolvimento pessoal, interpessoal e de intervenção social. 			<p>A B C D E F G H I</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Trabalho de pesquisa; -Trabalhos de campo; -Trabalhos projeto em articulação interdisciplinar; -Outros. 	<p>Ao longo do ano.</p>

Descritores do Perfil dos Alunos:				
A- Linguagens e textos	C- Raciocínio e resolução de problemas	E- Relacionamento interpessoal	G- Bem-estar, saúde e ambiente	I- Saber científico, técnico e tecnológico
B- Informação e comunicação	D- Pensamento crítico e pensamento criativo	F- Desenvolvimento pessoal e autonomia	H- Sensibilidade estética e artística	J- Consciência e domínio do corpo

Notas:

O aluno desenvolve as competências essenciais para o **5.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em **3 matérias** de diferentes subáreas.

- a) Esta matéria será abordada caso haja material/ segurança assegurados.
- b) Excecionalmente será permitido selecionar 2 matérias nesta categoria.
- c) A lecionação da natação está condicionada à autorização do uso da piscina por parte do Município de Vila Flor;
- d) Esta matéria é desenvolvida ao longo de todo o ano, devendo o aluno encontrar-se na zona saudável de aptidão física (ZSAP).
- e) Modalidades inseridas como oferta de escola - Escalões de formação do Desporto Escolar.

As fichas de avaliação obedecem à seguinte classificação:

0 a 49% – **Insuficiente**; 50 a 69% – **Suficiente**; 70 a 89% – **Bom**; 90 a 100% – **Muito Bom**

Vila Flor, ____ de _____ de 2020

A docente, _____
(Clara Lourenço Pires)