

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS– DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 5º A, B, C
 2023-2024

Domínios/Temas de aprendizagens	Aprendizagens Essenciais/Objetivos	Conteúdos	Ações estratégicas	Perfil dos Alunos		Gestão do tempo	Instrumentos de avaliação		
				Áreas de Competência	Descritores		Domínios da Avaliação	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Pesopercetual
ATIVIDADES FÍSICAS JOGOS Jogos pré-desportivos	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. Cooperar com os companheiros para o alcançado objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol e Voleibol), desempenhando com oportunidade e correções ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e suas regras.	Executa e realiza com correção global jogos com e sem bola: > Jogo dos 10 passes; > Jogo do Mata; > Bola ao Capitão; > Bola no Fundo; > Futevolei; > Bola azeitona; > Jogo de raquetas; Futebol humano. Voleibol: Realiza ações técnicas de base: > Passe alto; > Manchete; > Serviço por baixo. > Recepção ao serviço; Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: Jogo dos passes.	- Situação de jogo reduzido/formal; - Grupos homogêneos/heterogêneos; - Tarefas de competição; - Exercícios critério - Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário. Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - Elaborar sequências de habilidades; - Elaborar coreografias; - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;	Criativo/ Expressivo	A B C D E F G H I J	1º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.	30%
						1º período			

		<p>Futebol:</p> <p>Realiza ações técnicas de base ou em exercícios critérios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ passe; ➤ recepção; ➤ condução de bola; ➤ remate; ➤ remate de cabeça; ➤ drible; ➤ finta. <p>2. Realiza ações técnico- táticas elementares de jogo: Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação.</p>	<p>- Criar um texto ou solução face a um desafio;</p> <p>- Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</p> <p>- Criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física</p>	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	A B C D E F G H I J	3º Período		<p>ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Avaliação Final da Unidade Didática</p>	<p>- Observação direta;</p> <p>- Grelha de registo;</p> <p>- Exercício critério;</p> <p>- Jogo reduzido;</p> <p>- Jogo formal.</p>	10%
<p>GINÁSTICA</p> <p>SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.</p>	<p>Compor, realizar e analisar 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, expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posição de equilíbrio: Avião; ➤ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. à escolha). <p>Mini-trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ salto em extensão (vela); ➤ Engrupado; ➤ Meia pirueta vertical. <p>Aparelho corda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ saltita à corda no lugar e em progressão; ➤ lança e recebe a corda; ➤ executa escapadas da corda. 			A B C D E F G H I J	2º Período			<p>Observação direta;</p> <p>-Grelhas de registo;</p> <p>-Exercícios critério;</p> <p>-Grupos homogéneos/ heterogéneos;</p> <p>-Coreografias;</p>	
<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p>	<p>Interpretar sequências de habilidades específicas e elementares das Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais, Danças Tradicionais),sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<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. 			A B C D E F G H I J	2º Período			<p>- Observação direta</p> <p>- Grelhas de registo</p> <p>- Coreografia a pares e/ ou em grupo</p>	

<p>OUTRAS a) RAQUETES b) e d)</p>	<p>Realizar a posição das exigências de domínio dos jogos de raquetas (Badminton e Ténis de mesa).</p>	<p>Badminton-ténis de mesa Em exercício (6m distância): - Posição base; - Deslocamentos; - Tipos de pega (direita e esquerda); - Posiciona-se corretamente em frente à mesa/campo devolvendo a bola/volante.</p>				<p>3º Período</p>		<p>- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Jogo de singulares/ pares</p>	
<p>ATLETISMO</p>	<p>Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências introdutórias.</p>	<p>CORRIDAS ;SALTOS;LANÇAMENTOS ➤ Corrida de velocidade (40 m) com partida em pé; ➤ Salto em comprimento com a técnica de voo na passada; ➤ Lança a bola (tipo ténis)</p>				<p>1º Período</p>		<p>- Observação direta - Grelhas de registo - Realização de percursos</p>	
<p>PATINAGEM a)</p>	<p>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.</p>	<p>➤ Arranque à frente; ➤ Arranque à esquerda e à direita; ➤ Desliza à frente em "Quatro"; ➤ Desliza de "cócoras"; ➤ Desliza à frente e atrás desenhando "oitos".</p>		<p>A B C D E F G H I J</p>		<p>2º Período</p>		<p>- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Competições simplificadas .</p>	
<p>APTIDÃO FÍSICA c)</p>	<p>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.</p>	<p>➤ Resistência; ➤ Força; ➤ Velocidade; ➤ Flexibilidade; ➤ Destreza geral.</p>	<p>- Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula. - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física</p>	<p>E F G H J</p>	<p>Ao longo do ano</p>		<p>APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>- Grelhas de registo - Plataforma e bateria/ protocolos de testes do Fitescola; - Tabelas da Plataforma FITescola® como referência dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física (https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf)</p>	<p>20%</p>
<p>ATITUDES E VALORES</p>		<p>Para além das Atitudes Gerais deve ainda: - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; - Evita ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros; - Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações; - Cumpre com as regras de segurança das diferentes modalidades; - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Analisar situações com diferentes pontos de vista e confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de</p>	<p>Crítico/ Analítico Respeitador da diferença Questionador e</p>	<p>A, B, C, D, G (A, B, E, F, H) (A, B, D, E, F,</p>	<p>Ao longo do ano</p>	<p>ATITUDES E VALORES</p>	<p>- Observação direta; - Grelha de registo</p>	<p>30%</p>

		<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; - Cooperar 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>características, crenças ou opiniões.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Preparação e organização dos materiais. - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente. 	<p>Comunicador</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</p> <p>Cuidador de si e dooutro</p>	<p>G, H, I, J)</p> <p>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>(B, E, F, G)</p>					
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/ determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordadas, bem como as regras das modalidades e sinais de arbitragem. ✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas; ✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas. <p>-Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>- Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador</p>	<p>(A, B, C, D, F, H, I, J)</p>	Ao longo do ano	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> -Questionamento direto; - Questões aula (orais) - Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas <p>(É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)</p>	10%		

Notas:

O aluno desenvolve as competências essenciais para o **5.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em **4 matérias** de diferentes subáreas.

- a) Esta matéria será abordada caso haja material/segurança assegurados.
- b) Exceionalmente será permitido selecionar 2 matérias nesta categoria.
- c) Esta matéria é desenvolvida ao longo de todo o ano, devendo o aluno encontrar-se na zona saudável de aptidão física (ZSAP).
- d) 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, 9 de outubro de 2023

Os docente, _____
(Clara Lourenço Pires) (António Fernandes)