PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS– DISCIPLINADE 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	Peso percentual
ATIVIDADES FÍSICAS **JOGOS** Jogos pré-desportivos **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)**	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 oscompanheiros para o alcancedo objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol e Voleibol), desempenhando com oportunidade e correçãoas ações solicitadas pelas situações de jogo,aplicando a ética do jogo e assuas 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. ➢ Receção ao serviço; Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: Jogo dos passes.	- Situação de jogo reduzido/formal; - Grupos homogéneos/ heterogéneos; - 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 homogéneos e heterogéneos, 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 1ºperíodo		**ATIVIDADES FÍSICAS** **Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.	30%

		Futebol: Realiza ações técnicas de base ou em exercícios critérios: ➢ passe; ➢ receção; ➢ condução de bola; ➢ remate; ➢ remate de cabeça; ➢ drible; ➢ finta. 2. Realiza ações técnico- táticas elementares de jogo: Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação.	- Criar um texto ou solução face a um desafio; - Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	A B C D E F G H I J	3º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS** **Avaliação Final da Unidade Didática**	- Observação direta; - Grelha de registo; - Exercício critério; - Jogo reduzido; - Jogo formal.	10%
GINÁSTICA SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA(Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, emesquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	➢ Posição de equilíbrio: Avião; ➢ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. à escolha). Mini-trampolim: ➢ salto em extensão (vela); ➢ Engrupado; ➢ Meia pirueta vertical. Aparelho corda: ➢ 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			Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Coreografias;	
ATIVIDADES RITMICAS EXPRESSIVAS	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**.**	➢ 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			- Observação direta - Grelhas de registo - Coreografia a pares e/ ou em grupo	

OUTRAS **a)** **RAQUETES** **b) e d)**	Realizar a posição das exigências de domínio dos jogos de raquetas (Badminton e Ténis de mesa).	**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.				3º Período			- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Jogo de singulares/ pares	
ATLETISMO	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências introdutórias.	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)				1º Período			- Observação direta - Grelhas de registo - Realizaçãode percursos	
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.	➢ Arranque à frente; ➢ Arranque à esquerda e à direita; ➢ Desliza à frente em "Quatro"; ➢ Desliza de "cócoras"; ➢ Desliza à frente e atrás desenhando "oitos".			A B C D E F G H I J	2º Período			- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Competições simplificadas .	
APTIDÃO FÍSICA **c)**	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidãomuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudávelde Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idadee sexo.	➢ Resistência; ➢ Força; ➢ Velocidade; ➢ Flexibilidade; ➢ Destreza geral.	- 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		E F G H J	Ao longo do ano		**APTIDÃO FÍSICA**	- 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)	20%
ATITUDES E VALORES		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; - Cumprecom as regras de segurança das diferentes modalidades; - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	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	Crítico/ Analítico Respeitador da diferença Questionador e	A, B, C, D, G (A, B, E, F, H) (A, B, D, E, F,	Ao longo do ano		**ATITUDES E VALORES**	- Observação direta; - Grelha de registo	30%

		- 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; - 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.	características, crenças ou opiniões. - 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.	Comunicador Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo Cuidador de si e dooutro	G, H,I, J) (B, C, D, E, F, G, I, J) (B, E, F, G)					
CONHECIMENTOS	✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/ determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordas, 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. -Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpreta as principais adaptações do funcionamento doseu organismo durante a atividade física.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - 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.	Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador	(A, B, C, D, F, H, I, J)	Ao longo do ano		**CONHECIMENTOS**	-Questionamento direto; - Questões aula (orais) - Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adeque à turma)	10%

Cofinanciado por:
REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO
POCH
PORTUGAL 2020
Governo da República Portuguesa
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

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) Excecionalmente 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 outubrode 2023

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