

## PLANIFICAÇÃO ANUAL 2022-2023

### **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						
	<b>JOGOS</b>	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"> <li>➤ Jogo dos 10 passes;</li> <li>➤ Jogo do Mata;</li> <li>➤ Bola ao Capitão;</li> <li>➤ Bola no Fundo;</li> <li>➤ Futevolei;</li> <li>➤ Bola azeitona;</li> <li>➤ Jogo de raquetas;</li> <li>➤ Futebol humano.</li> </ul>	A, B, G, I, J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido; -Jogo condicionado.	<b>1º Período</b>
<b>ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR)</b>  <b>5º Ano</b>  Nível Introdutório: 3 matérias	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	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.	FUTEBOL	1. Realiza ações técnicas de base ou em exercícios critérios: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ passe;</li> <li>➤ receção;</li> <li>➤ condução de bola;</li> <li>➤ remate;</li> <li>➤ remate de cabeça;</li> <li>➤ drible;</li> <li>➤ finta.</li> </ul> 2. Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação.	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado.	<b>3º Período</b>

			VOLEIBOL	<p>Realiza ações técnicas de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe por cima;</li> <li>➤ Recepção ao serviço;</li> <li>➤ Serviço por baixo.</li> </ul> <p>Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogo dos passes.</li> </ul>			<b>2º Período</b>
<b>GINÁSTICA</b>	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.		SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posição de equilíbrio: Avião;</li> <li>➤ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. à escolha).</li> </ul> <p>Mini-trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ salto em extensão (vela);</li> <li>➤ Engrupado;</li> <li>➤ Meia pirueta vertical.</li> </ul> <p>Aparelho corda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ saltita à corda no lugar e em progressão;</li> <li>➤ lança e recebe a corda;</li> <li>➤ executa escapadas da corda.</li> </ul>	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado.	<b>2º Período</b>
<b>ATLETISMO</b>	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências introdutórias.		CORRIDAS; SALTO; LANÇAMENTOS.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corrida de velocidade (40 m) com partida em pé;</li> <li>➤ Salta em comprimento com a técnica de voo na passada;</li> <li>➤ Lança a bola (tipo ténis).</li> </ul>			<b>1º Período</b>
<b>PATINAGEM a)</b>	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"> <li>➤ Arranque à frente;</li> <li>➤ Arranque à esquerda e à direita;</li> <li>➤ Desliza à frente em "Quatro";</li> <li>➤ Desliza de "cócoras";</li> <li>➤ Desliza à frente e atrás desenhando "oitos".</li> </ul>			<b>3º Período</b>



	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>	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"> <li>➤ Explora individualmente o movimento, com ambiente musical adequado.</li> <li>➤ Adquire noções de ritmo e aplica-os.</li> <li>➤ Coordena os movimentos corporais.</li> </ul>			2º Período
	<b>OUTRAS b)</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"> <li>➤ Coordena a inspiração/expiração;</li> <li>➤ Flutuação (ventral e dorsal);</li> <li>➤ Imersão (superficial, médio e profundo);</li> <li>➤ Desloca-se à superfície;</li> <li>➤ Salta para a piscina (pés, pé e joelho, frontal e lateral).</li> </ul>			3º Período
		Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	COMBATE LUTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</li> </ul>			1º Período
		Realizar a posição das exigências de domínio dos jogos de raquetas (Badminton e Ténis de mesa).	BADMINTON TÊNIS DE MESA e)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posiciona-se corretamente em frente à mesa/campo devolvendo a bola/volante.</li> </ul>			2º Período
<b>APTIDÃO FÍSICA d)</b>	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"> <li>- Vai-vem</li> <li>- Teste de flexões e extensões de braços</li> <li>- Teste dos abdominais</li> <li>- Impulsão horizontal</li> <li>- Corrida de velocidade (40m)</li> <li>- Senta e alcança</li> <li>- Flexibilidade de ombros</li> </ul>	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	Ao longo do ano	

<p><b>CONHECIMENTOS</b> (DOMÍNIO COGNITIVO)</p>		<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p>A B C D G I</p>	<p>-Observação direta; -Grelhas de registo. -Questionamento direto; -Relatórios de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Fichas de avaliação.</p>	<p>Ao longo do ano</p>	
<p><b>ATITUDES E VALORES</b> (DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- É assíduo e pontual;</li> <li>- Participa com empenho nas atividades propostas;</li> <li>- Tem hábitos de higiene/cuidados próprios;</li> <li>- Tem comportamentos adequados e é cuidadoso com o material;</li> <li>- Esforça-se para melhorar as competências;</li> <li>- Disciplinado;</li> <li>- 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;</li> <li>- Aceita as decisões do árbitro, do capitão e do professor;</li> <li>- É leal com os companheiros e adversários;</li> <li>- Aceita a derrota;</li> <li>- Sabe vencer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio...);</li> <li>• Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...);</li> <li>• Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante...);</li> <li>• Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...);</li> <li>• Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...)</li> </ul>	<p>D E F G</p>	<p>- Observação direta; - Grelhas de registo.</p>	<p>Ao longo do ano</p>
<p><b>CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilha e colaboração e de confronto de ideias sobre matérias da atualidade;</li> <li>- Aprendizagens com impacto na atitude cívica individual, no relacionamento interpessoal e no relacionamento social e intercultural;</li> <li>- Desenvolvimento pessoal, interpessoal e de intervenção social.</li> </ul>	<p>A B C D E F G H I</p>	<p>-Trabalho de pesquisa; -Trabalho de campo; -Trabalhos projeto em articulação interdisciplinar; -Outros.</p>	<p>Ao longo do ano.</p>	

Descritores do Perfil dos Alunos:				
<b>A-</b> Linguagens e textos	<b>C-</b> Raciocínio e resolução de problemas	<b>E-</b> Relacionamento interpessoal	<b>G-</b> Bem-estar, saúde e ambiente	<b>I-</b> Saber científico, técnico e tecnológico
<b>B-</b> Informação e comunicação	<b>D-</b> Pensamento crítico e pensamento criativo	<b>F-</b> Desenvolvimento pessoal e autonomia	<b>H-</b> Sensibilidade estética e artística	<b>J-</b> 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) Excepcionalmente será permitido selecionar 2 matérias nesta categoria.
- c) A leção 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, 30 de setembro de 2022

Os docentes, \_\_\_\_\_  
(Clara Lourenço Pires) (António Fernandes)

# Anexos

**Critérios Gerais de Avaliação – Atitudes**

**Tabela Síntese das planificações da Disciplina de Educação Física (5ºano)**

<b>Instrumentos e critérios de avaliação</b>				
<b>Domínio Áreas temáticas</b>	<b>Instrumentos Base</b>	<b>%</b>	<b>Instrumentos complementares</b>	<b>%</b>
<b>1º Período</b>  <b>(Atividades Físicas)</b> <b>Jogos</b> <b>Atletismo</b> <b>Lutas</b>	<b>Descrição dos instrumentos</b>		<b>Descrição dos instrumentos</b>	
	<p align="center"><b>40%</b> (25% x Av.Contínua UD.1 + 15% x Av.Final UD.1) + (25% x Av.Contínua UD.2 + 15% x Av.Final UD.2) + ...</p> <hr/> <p align="center">Nº de UD abordadas (3)</p>		<b>70</b>	<b>30</b>
<b>Aptidão Física</b>	<b>20%</b> (sete testes zona saudável do Projeto Fitescola)			
<b>Conhecimento</b>	<b>10%</b> ( regras e Identificar as capacidades físicas)			
<b>2º Período</b>  <b>(Atividades Físicas)</b> <b>Voleibol</b> <b>Dança</b> <b>Ginástica</b> <b>Badminton</b>	<b>Descrição dos instrumentos</b>			
	<p align="center"><b>40%</b> (25% x Av.Contínua UD.1 + 15% x Av.Final UD.1) + (25% x Av.Contínua UD.2 + 15% x Av.Final UD.2) + ...</p> <hr/> <p align="center">Nº de UD abordadas (3)</p>			
<b>Aptidão Física</b>	<b>20%</b> (sete testes zona saudável do Projeto Fitescola)		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Observação direta;</li> <li>-Grelhas de registo;</li> <li>-Questionamento direto;</li> <li>-Relatórios de aula;</li> <li>-Trabalhos de pesquisa;</li> <li>-Fichas de avaliação;</li> <li>-Exercícios critério;</li> <li>-Grupos homogéneos/ heterogéneos;</li> <li>-Jogo reduzido;</li> <li>- Jogo condicionado;</li> <li>- Autoavaliação;</li> <li>- Heteroavaliação.</li> </ul>	

<b>Conhecimento</b>	<b>10%</b> ( ( regras e Identificar as capacidades físicas)		
<b>3º Período</b> <b>(Atividades Físicas)</b> <b>Natação</b> <b>Futebol</b> <b>Patinagem</b>	<b>40%</b> (25% x Av.Contínua UD.1 + 15% x Av.Final UD.1) + (25% x Av.Contínua UD.2 + 15% x Av.Final UD.2) + ... ----- Nº de UD abordadas (2)		Observação direta; -Grelhas de registo. -Questionamento direto; -Relatórios de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Fichas de avaliação. -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Autoavaliação; - Heteroavaliação.
<b>Aptidão Física</b>	<b>20%</b> (sete testes zona saudável do Projeto Fitescola)		
<b>Conhecimento</b>	<b>10%</b> ( ( regras e Identificar as capacidades físicas)		