

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2021-2022

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 |
| ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR) 5º Ano Nível Introdutório: 3 matérias | JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS | 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"> ➤ passe; ➤ receção; ➤ condução de bola; ➤ remate; ➤ remate de cabeça; ➤ drible; ➤ finta. 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. | 3º Período |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------------------------------|--|---|--|---|-------------------|
| | | | VOLEIBOL | <p>Realiza ações técnicas de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe por cima; ➤ Recepção ao serviço; ➤ Serviço por baixo. <p>Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogo dos passes. | A B C D E F G H I J | -Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogêneos/ heterogêneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado. | 2º Período |
| GINÁSTICA | 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"> ➤ 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. | 2º Período | | | |
| 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. | | | 1º 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 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|------------------------|
| <p>CONHECIMENTOS (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>ATITUDES E VALORES (DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)</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. | <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, interesse, curiosidade...); • Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...) | <p>D E F G</p> | <p>- Observação direta; - Grelhas de registo.</p> | <p>Ao longo do ano</p> |
| <p>CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO</p> | | <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> | <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:

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|---|
| 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 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, ____ de _____ de 2021

A docente, _____
(Clara Lourenço Pires)