

2º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /5º Ano de escolaridade / Nível Introdução

Página 1 de 5

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais e Programa de Educação Física*

| TEMAS/DOMÍNIOS | CONTEÚDOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | Nº DE AULAS | AVALIAÇÃO |
|---|--|--|-------------|---|
| <p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Subárea Jogos</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros - Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com respeito e cordialidade - Nos jogos coletivos com bola (Jogo de passes, Mata, Futebol Humano e Bola Oval): recebe a bola com as duas mãos; enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé; desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto; dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar; marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola. | <p>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.</p> | 10 | <p>Diagnóstica</p> <p>Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação Direta - Registos em fichas de observação - Testes e/ou questionamento oral <p>- Sumativa Final</p> |
| <p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos</p> | <p>Futebol – passe; receção e controlo da bola; condução da bola; remate com o pé; desmarcação; marcação; jogo GR+3x3+GR.</p> | <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol,</p> | 3 | |

2º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /5º Ano de escolaridade / Nível Introdução

| TEMAS/DOMÍNIOS | CONTEÚDOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | Nº DE AULAS | AVALIAÇÃO |
|-------------------|---|---|-------------|---|
| Subárea Ginástica | Voleibol – passe; receção; serviço por baixo; jogo reduzido 2x2; rotação de posições. | Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. | 7 | Diagnóstica Formativa: - Observação Direta - Registos em fichas de observação - Testes e/ou questionamento oral - Sumativa Final |
| | Basquetebol– drible de proteção e progressão; passe; receção; lançamento; desmarcação com oportunidade; enquadramento defensivo; ressalto; jogo reduzido 3x3. | | 7 | |
| Subárea Atletismo | ----- Ginástica de solo –rolamento à frente; rolamento à retaguarda; apoio facial invertido (passagem por e subida para); roda; posições de flexibilidade. Ginástica de aparelhos – salto ao eixo no boque utilizando o trampolim reuther; rolamento à frente no plinto longitudinal; na trave baixa realiza habilidades (marcha à frente, marcha atrás e meia-volta). Ginástica rítmica – saltita à corda no lugar e em progressão e executa escapadas da corda; rola a bola nos braços; bate a bola no solo; lança a bola; roda o arco; balança o arco. ----- - Corrida de velocidade (40 metros); - Corrida de estafetas de 4x50; - Corrida transpondo pequenos obstáculos; - Salta em comprimento; - Salta em altura com técnica de tesoura; - Lança de lado e sem balanço. | ----- 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. ----- Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. | 10 | |
| | | | 10 | |

2º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /5º Ano de escolaridade / Nível Introdução

Página 3 de 5

| TEMAS/DOMÍNIOS | CONTEÚDOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | Nº DE AULAS | AVALIAÇÃO |
|--|---|--|-------------|---|
| Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas | <p>Em situação de exploração individual do movimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção; - combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal; - realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos; - utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade; - realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre»; - acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores; <p>Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário; - segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de mo- | <p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados.</p> | 4 | <p>Diagnóstica</p> <p>Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação Direta - Registos em fichas de observação - Testes e/ou questionamento oral <p>- Sumativa Final</p> |

2º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /5º Ano de escolaridade / Nível Introdução

Página 4 de 5

| TEMAS/DOMÍNIOS | CONTEÚDOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | Nº DE AULAS | AVALIAÇÃO |
|-------------------------------|--|---|-------------|---|
| Subárea Orientação | <p>vimento. Cria pequenas sequências de movimentos, individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p> <p>-----</p> <p>Realiza um percurso de orientação simples, a par, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo: - identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; - orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência; - identifica, de acordo com os pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; - identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para o cumprir o mais rapidamente possível.</p> <p>-----</p> | <p>-----</p> <p>Estimular a capacidade de iniciativa, a autonomia e a cooperação. Promover o interesse pela Natureza e sua preservação. Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de Orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>-----</p> | 3 | <p>-----</p> <p>Diagnóstica</p> <p>Formativa: - Observação Direta - Registos em fichas de observação - Testes e/ou questionamento oral</p> <p>-----</p> |
| Área da Aptidão Física | <p>Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas: Resistência Força Velocidade Flexibilidade Destreza geral</p> | <p>-----</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>-----</p> | 7 | <p>-----</p> <p>- Sumativa Final</p> |

2º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física / 5º Ano de escolaridade / Nível Introdução

Página 5 de 5

| TEMAS/DOMÍNIOS | CONTEÚDOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | Nº DE AULAS | AVALIAÇÃO |
|------------------------|------------------------|--|-------------|---|
| Área dos Conhecimentos | Aptidão física e saúde | <p>Relacionar Aptidão Física e Saúde.</p> <p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, flexibilidade, velocidade e destreza.</p> <p>Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória e sinais exteriores de fadiga.</p> | 3 | <p>Diagnóstica</p> <p>Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação Direta - Registos em fichas de observação - Testes e/ou questionamento oral <p>- Sumativa Final</p> |