

## 2º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Física/5º Ano de Escolaridade

Página 1 de 13

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

*Aprendizagens Essenciais e Programas nacionais de Educação Física*

**Documentos Orientadores:** *Orientações da DGS para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física*

A escolha das matérias e conteúdos será sempre adaptada à especificidade de cada turma

## Nível Introdutório

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	N.º DE AULAS	AVALIAÇÃO
Saber FAZER SABER Saber SER	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais de <b>nível INTRODUÇÃO em 3 matérias</b> das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades definido.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros</li> <li>- Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com respeito e cordialidade</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p><b>Área das Atividades Físicas</b></p> <p><b>Subárea Jogos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar em JOGOS (jogo reduzido e/ou condicionado, ou exercícios critério) 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</li> <li>- Jogos coletivos com bola (Jogo de passes, Mata, Futebol Humano e Bola Oval).</li> </ul>	<p>2 aulas semanais: 50' + 100'</p> <p>Consoante os dias da semana que as turmas têm aulas:</p> <p>1º Semestre Entre 32 e 35 aulas</p> <p>2º Semestre Entre 31 e 33 aulas</p>	<p>Diagnose/protocolo Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Formativa</li> <li>-Sumativa</li> </ul> <p>Formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Observação direta</li> <li>-Registos em fichas</li> <li>-Testes e/ou trabalhos escritos e/ou questionamento oral</li> </ul> <p>-Grelhas de registo de observação de desempenho por subárea</p>

## 2º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Física/5º Ano de Escolaridade

Página 2 de 13

	<p><b>Futebol</b> – realiza com correção global, em exercício critério e em jogo reduzido e/ ou condicionado as ações: passe direcionado; receção controlada e controlo da bola; condução da bola; remate direcionado; desmarcação após passe; marcação do adversário; enquadramento com a bola.</p> <p><b>Voleibol</b> – em situação de exercício 1x1 realiza: o passe por cima; receção posicionando-se corretamente; serviço por baixo. Em jogo reduzido e/ou condicionado joga com os companheiros efetuando passe por cima e serviço.</p> <p><b>Basquetebol</b> – realiza com oportunidade e correção em exercícios critério e em jogo reduzido e/ou condicionado as ações: drible de proteção e progressão; passe picado ou peito; receção com as 2 mãos; paragens e rotações sobre 1 apoio; lançamento; drible de progressão; desmarcação com oportunidade.</p> <p>-----</p> <p><b>Ginástica de solo</b> – rolamento à frente terminando a pés juntos; rolamento à retaguarda em plano inclinado terminando com pernas afastadas e em extensão; apoio facial invertido (passagem por e subida para); roda; posições de flexibilidade (mata-borrão, ponte).</p> <p><b>Ginástica de aparelhos</b> – salto ao eixo no boque utilizando o trampolim</p>	<p><b>Subárea Jogos Desportivos Coletivos</b></p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>-----</p> <p><b>Subárea Ginástica</b></p> <p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupos reduzidos, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		
--	--	--	--	--

## 2º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Física/5º Ano de Escolaridade

Página 3 de 13

reuther, com extensão membros inferiores; rolamento à frente no plinto longitudinal; na trave baixa realiza habilidades (marcha à frente, marcha atrás e meia-volta); no mini-trampolim salto em extensão com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão.

**Ginástica rítmica** – respeitando o ritmo: 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.

Efetua: uma corrida de velocidade (40 metros) com partida de pé; corrida de estafetas de 4x50 recebendo o testemunho na zona de transmissão e entrega-o com segurança; corrida transpondo pequenos obstáculos combinando com fluidez e coordenação global; salta em comprimento com técnica de voo na passada, corrida de balanço e impulsão na zona de chamada; salta em altura com técnica de tesoura; lança de lado e sem balanço o peso.

Em situação de exploração individual do movimento: desloca-se em toda a área, com 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

**Subárea Atletismo**

Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.

**Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas**

Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança) em coreografias individuais e/ou em grupos reduzidos, aplicando os critérios de expressividade considerados.

## 2º Ciclo do Ensino Básico

## Educação Física/5º Ano de Escolaridade

Página 4 de 13

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;

Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, sem 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 movimento

Realiza um percurso de **Orientação** simples, a pares, 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.

**Subárea Orientação**

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.

2º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física/5º Ano de Escolaridade

<p>Saber FAZER  <b>SABER</b>                  Saber SER</p>	<p>Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas: Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza geral</p>	<p><b>Área da Aptidão Física</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</p>		
<p>Saber FAZER  <b>SABER</b>                  Saber SER</p>	<p>Relacionar Aptidão física e saúde</p>	<p><b>Área dos Conhecimentos</b>                  Identificar as capacidades físicas: resistência, força, flexibilidade, velocidade e destreza. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória e sinais exteriores de fadiga</p>		

Responsável pelas alterações na planificação do 5º ano, devido à actual situação de Pandemia que estamos a viver.

A professora,  
 Cristina Mercedes Marques

Aprovado pelo grupo de EF, em ... de setembro de 2020

João Barros (Representante de grupo de EF)