

2º Ciclo de Escolaridade

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 5º Ano

Pág.1

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE) e Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PA)*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade, do seguinte conjunto de possibilidades:</p> <p><b>SUBDOMÍNIO 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.</p> <p><b>SUBDOMÍNIO JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (<u>Andebol</u>, <u>Basquetebol</u>, <u>Futebol e/ou Voleibol</u>), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p><b>SUBDOMÍNIO GINÁSTICA</b> Compor e realizar, da <b>GINÁSTICA</b> (<u>Acrobática</u>, <u>Aparelhos</u>, <u>Rítmica</u> e/ou <u>Solo</u>), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo,</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes;</li> <li>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias;</li> <li>- Resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- Explorar materiais;</li> <li>- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>- Criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários,</li> <li>- Grelhas de observação,</li> <li>- Escalas de classificação,</li> <li>- Listas de verificação,</li> <li>- Grelhas de auto e heteroavaliação,</li> <li>- Trabalhos de pesquisa,</li> <li>- Relatórios,</li> <li>- Portefólios,</li> <li>- Pósteres,</li> <li>- Testes,</li> <li>- Questões de aula,</li> <li>- Apresentações orais, ou</li> <li>- Atividades de expressão motora.</li> </ul>	<p>1 aula de 50 min. + 1 aula de 100 min (2x50 min.) por semana, consoante os dias da semana que as turmas têm aulas: <b>1º Semestre:</b> Entre 48 e 50 aulas. <b>2º Semestre:</b> 48 aulas</p>

2º Ciclo de Escolaridade

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 5º Ano

Pág.2

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
	<p>aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBDOMÍNIO <b>ATLETISMO</b> Realizar, do <b>ATLETISMO</b>, <u>corridas</u>, <u>lançamentos</u> e/ou <u>saltos</u>, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>SUBDOMÍNIO <b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das <b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b> (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.</p>	<p>- Criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista;</li> <li>- Confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</li> <li>- Analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tarefas de síntese;</li> <li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>		
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver um <b>trabalho sistemático e empenhado</b> de forma a procurar ganhos de Aptidão física;</li> <li>- Desenvolver <b>capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia</b>, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.</li> </ul>				

2º Ciclo de Escolaridade

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 5º Ano

Pág.3

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
<p><b>CONHECIMENTOS</b></p>	<p>O aluno deve ficar capaz de: - <b>Identificar as capacidades físicas:</b> resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p>diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - Saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.  <b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.  <b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> - Cooperar com os companheiros na</p>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)  Participativo/ colaborador/</p>		

## 2º Ciclo de Escolaridade

## Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 5º Ano  
Pág.4

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRIPTORIOS DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
		<p>procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</li><li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li><li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li><li>- Apresentar iniciativas e propostas;</li><li>- Ser autónomo na realização das tarefas;</li><li>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li><li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li><li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li></ul>	<p>Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		



2º Ciclo de Escolaridade

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 5º Ano

Pág.5

**NOTA:**

**Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):** A – Linguagens e textos / B – Informação e comunicação / C – Raciocínio e resolução de problemas / D – Pensamento crítico e pensamento criativo / E – Relacionamento interpessoal / F – Desenvolvimento pessoal e autonomia / G – Bem-estar, saúde e ambiente / H – Sensibilidade estética e artística / I – Saber científico, técnico e tecnológico / J – Consciência e domínio do corpo.

AESC, em 9 de setembro de 2024

Grupo de Educação Física