

**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

**Ano/Turma**

**DEPARTAMENTO CURRICULAR:** Expressões

**DISCIPLINA:** Educação Física

5º Ano – A, B, C, D, E e F

Docente: Álvaro Figueiredo e Helena Figueiredo

TEMAS – ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS					Nº DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – CALENDARIZAÇÃO de 15-09-2023 a 14-06-2024		
DOMÍNIOS ÁREAS OU SUBÁREAS	CONCEITOS	Aprendizagens Essenciais	ARTICULA ÇÃO	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	RECURSOS	AVAL.	TEMPOS
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral. - Bateria de testes FitEscola Índice de Massa Corporal -40 metros -Abdominais -Flexões de braços -Impulsão Horizontal -Flexibilidade dos Ombros -Vaivém	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.		<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares;	Coluna; Computador/ leitor áudio; Fita métrica.	Grelhas de observação e registo  Ficha de avaliação teórica	
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<b>Jogos Pré Desportivos</b> Jogo da Bola ao Capitão; Jogo do Mata; Jogo dos Passes. (Jogo reduzido e jogo condicionado). - Objetivo dos jogos; - Passe/receção; - Marcação/desmarcação; - Finalização.	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos (Jogos Pré Desportivos e nos Jogos Desportivos Coletivos, (Andebol, Voleibol e Futebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador,		- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.  <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> - Elaborar sequências de habilidades; - Elaborar coreografias; - Resolver problemas em situações de jogo;	Bolas de Andebol; Bolas de Futebol; Bolas de basquetebol; bolas de voleibol; Cones; Sinalizadores; Balizas; Postes e redes de voleibol.	Grelhas de observação e registo  Ficha de avaliação teórica	
<b>SUBÁREA DE JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Andebol</b>	<b>ANDEBOL</b> <b>Nível Introdução</b> – Passe, receção, remate em salto e drible. Jogo reduzido.						

<p><b>Voleibol</b> <b>Basquetebol</b></p>	<p><b>VOLEIBOL</b> <b>Nível Introdução</b> - Passe alto de frente, manchete e serviço por baixo. Jogo reduzido.</p> <p><b>BASQUETEBO</b> <b>Nível Introdução</b> - receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado e drible de progressão, e, em exercício critério mudança de direção e de mão pela frente. Jogo reduzido.</p>	<p>mas também como árbitro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar materiais;</li> <li>- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;</li> <li>- Criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>- Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- Criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul>			
<p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <p><b>Atletismo (Corridas, saltos e lançamentos)</b></p>	<p><b>ATLETISMO (Corridas)</b> <b>Nível Introdução</b> - Corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Corrida resistência</p> <p><b>ATLETISMO (SALTOS)</b> <b>Nível Introdução</b> – Salto em comprimento com a técnica de voo na passada.</p> <p><b>ATLETISMO (lançamentos)</b> <b>Nível Introdução</b> -Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg,</p>	<p>Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, corridas, lançamentos e saltos, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</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; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;</li> <li>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul>	<p>Barreiras; Obstáculos; Cones; Pesos; Rodo; Vassoura; Cronometro; Fita métrica; Sinalizadores.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica</p>	
<p><b>SUBÁREA DE GINÁSTICA</b></p>	<p><b>GINÁSTICA DE SOLO</b> <b>Nível Introdução</b> - Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à retaguarda engrupada; Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical; ponte; avião; roda; Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco.)</p>	<p>Compor e realizar e analisar da Ginástica (Solo ou Aparelhos), as destrezas elementares de solo e aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tarefas de síntese;</li> <li>- Desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul>	<p>Colchões Espaldar Plano inclinado</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p>	

	<p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b> <b>Nível introdução-</b> Realizar no minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica, os saltos em extensão e engrupado. Realizar no boque salto de eixo. Realizar na trave marcha à frente e atrás.</p>	apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.		<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 diferentes;</li> </ul>	<p>Minitrampolim; boque; colchões de queda; trave.</p>	<p>Ficha de avaliação teórica</p>	
<p><b>SUBÁREA DE ATIVIDADES RÍMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p><b>Danças tradicionais</b></p>	<p><b>DANÇAS Tradicionais</b> <b>Nível Introdução –</b> <b>Regadinho ; Erva Cidreira</b></p>	<p>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</p>		<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> </ul>	<p>Coluna; Computador/ leitor áudio.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica</p>	
<p><b>SUBÁREA RAQUETES</b></p>	<p><b>BADMINTON</b> <b>Nível Introdução</b> - Posição base, deslocamentos e tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda). Clear, Lob, serviço curto e serviço comprido.</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- Interpretar e explicar as suas opções;</li> </ul>	<p>Raquetes de badminton; Postes e redes de badminton; Volantes;</p>		

<p><b>SUBÁREA</b> <b>OUTRAS</b></p> <p><b>Atividades de exploração da Natureza – Orientação</b></p>	<p><b>Orientação</b> <b>Nível Introdução</b> - Percurso de orientação simples, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga; Simbologia básica inscrita na carta; Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</p>	<p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p>		<p>- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer 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 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>Bússolas; Mapas.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica</p>
<p><b>Luta</b></p>	<p><b>Luta</b> Em situação de 1x1 aplicar as técnicas de forma a obter assentamento das espáduas do colega. - Luta no solo: dupla prisão de braços e de pernas; - Luta em pé: barreira exterior com a perna.</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p>		<p>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</p>	<p>Colchões.</p>	
<p><b>Escalada</b></p>	<p><b>Escalada</b> Conhece os equipamentos de ancoragens e amarrações de aparelhos de travessia. Realiza sistemas de segurança e auto-segurança. Realiza percurso horizontal utilizando marcas predefinidas. Realiza percurso vertical.</p>	<p>Através da utilização de 4 pontos de apoio (mãos e pés) e da exploração de diferentes opções para escalar a parede, supera os diferentes obstáculos.</p>		<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> </ul>	<p>Parede de escalada; Cordas; Arnês; Capacete. Mosquetões; oito.</p>	



		-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.					
--	--	--	--	--	--	--	--

Nota: A organização do conteúdo das grelhas deve refletir a especificidade de cada disciplina (é apresentada apenas uma sugestão). No entanto, de acordo com o DL N.º 55 terá que incluir os Domínios/temas; conteúdos, aprendizagens essenciais e perfil dos alunos.

Oliveira de Frades, 4 setembro de 2024

O Coordenador 260

Álvaro Figueiredo