

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: Educação Física			5º Ano	
Domínios/Temas e Unidades temáticas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino ⁽¹⁾ (Orientadas para o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória)	Áreas de competências a desenvolver	N.º de aulas previstas
<p>1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>1.1.- JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS</p> <p>Realização de trabalhos interdisciplinar com a disciplina de Cidadania e desenvolvimento no âmbito dos domínios: Igualdade de género.</p> <p>- Torneio Mata-Piolho (EF)</p>	<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>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar fatores situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</p>	A, B, C, D, G	1.1 – 12
<p>1.2. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Basquetebol, Futebol, Voleibol</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>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos: realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.</p>	A, B, C, D, F, H, I, J	1.2 – 30
<p>1.3. GINÁSTICA: Solo, Aparelhos e Mini-trampolim</p>	<p>- Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini-trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p>	A, B, E, F, H	1.3 – 15
<p>1.4. ATLETISMO: saltos e corridas;</p>	<p>- Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	<p>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>		1.4 – 12
<p>1.5. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</p> <p>Realização de trabalhos interdisciplinar com a disciplina de Cidadania e desenvolvimento no âmbito dos domínios: Interculturalidade.</p> <p>- Danças Tradicionais (EF)</p>	<p>- Interpretar, nas ATIVIDADES</p>			1.5 - 12

2- APTIDÃO FÍSICA 3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<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>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: 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.</p> <p>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>	A, B, C, D, G A, B, C, D, F, H, I, J	Transversal a todas as áreas
---	---	--	---	------------------------------

Orientação para a distribuição das Unidades temáticas pelos períodos letivos:

Calendarização	Nº de aulas previstas	Unidades Temáticas
<i>1.º Período</i>	34 a 41	▪ Jogos Pré Desportivos; Atletismo (Corridas); Ginástica Solo; Badminton; Aptidão Física
<i>2.º Período</i>	34 a 38	▪ Voleibol; Ginástica Aparelhos; Basquetebol; Dança; Aptidão Física
<i>3.º Período</i>	22 a 24	▪ Futebol; Atletismo (Saltos e Lançamentos); Aptidão Física

N.º total de aulas previstas do ano letivo: 90 a 103

Áreas de competências elencadas no “Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória”:

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

(1) Colocar a indicação das ações estratégicas de ensino que serão desenvolvidas no âmbito dos trabalhos/projetos interdisciplinares estipulados nos domínios de Cidadania e Desenvolvimento do respetivo ano de escolaridade.

Barcelinhos, 06 de setembro de 2023