

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 5.º ANO – 2024/2025

Finalidades do ensino da Educação Física

Com o 2.º Ciclo do Ensino Básico dá-se sequência às conquistas realizadas no 1.º Ciclo, iniciando-se a abordagem das matérias de ensino na sua forma característica, com as competências a serem demonstradas pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) – Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física.

No 5.º ano recupera-se o essencial das aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, que são consolidados durante o 6.º ano, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

As aprendizagens essenciais apresentadas têm por referência os objetivos gerais para o 2.º Ciclo, obrigatórios em todas as escolas, garantindo que os alunos adquiram as competências comuns a todas as áreas e que se estruturam através da participação ativa em todas as situações e da procura do êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Linguagens e textos

A

B

Informação e comunicação

Raciocínio e resolução de problemas

C

D

Pensamento crítico e pensamento criativo

Relacionamento interpessoal

E

F

Desenvolvimento pessoal e autonomia

Bem-estar, saúde e ambiente

G

H

Sensibilidade estética e artística

Saber científico, técnico e tecnológico

I

J

Consciência e domínio do corpo

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 5.º ANO – 2024/2025

TEMA	CONTEÚDOS/TÓPICOS		
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p> <p><i>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.</i></p>	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	Perfil dos alunos
O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE:			
O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.			
SUBÁREA JOGOS	Participar em JOGOS ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo reduzido/condicionado e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; análise de situações, identificando os seus elementos ou dados; tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilização de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p>	<p>A B G I J</p>
SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações em exercício critério (e de jogo reduzido) e condicionado, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		
SUBÁREA GINÁSTICA	Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, minitrampolim, plinto e trave, em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<p>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: elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p>	<p>A C D J</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 5ºANO – 2024/2025

<p>SUBÁREA ATLETISMO</p>	<p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	<p>criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p>	
<p>SUBÁREA PATINAGEM</p>	<p>Patinar (Patinagem) com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</p>	<p>A, B C, D G</p>
<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p>	<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em pequeno grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: tarefas de síntese; tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaboração de planos gerais, esquemas.</p>	<p>A, B, C D, F, H I, J</p>
<p>OUTRAS</p>	<p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Nota - Para os níveis INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas devem observar-se as seguintes condições:</p> <p>1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</p> <p>3 - Nas OUTRAS poderá ser considerada a Natação.</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> <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</p>	<p>A, B E, F H</p> <p>A, B, D, E F, G, H, I, J</p> <p>Auto avaliador/ hétero-avaliador (transversal às áreas)</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 5ºANO – 2024/2025

<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.</p>	<p>realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>	
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	<p>B, C D, E F, G I, J</p> <p>B E F G</p>

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 5ºANO – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência; - Força; - Velocidade; - Flexibilidade; - Destreza Geral. 	OBJETIVOS	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
		Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.	
Área dos Conhecimentos		<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. - Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física. 	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
Jogos	<ul style="list-style-type: none"> -Rabia -Bola ao capitão -Jogo dos passes -Mata / mata livre -Raquetas -Estafetas 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo). 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Nos jogos age em conformidade com a situação. 	1º PERÍODO
Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de jogo; - Manejo de bola; - Paragem a um e dois tempos; - Rotação; - Lançamento (em apoio, na passada); - Drible de progressão; - Fintas e mudanças de direcção; - Passe (de peito, picado e de ombro) / Recepção; - Posição base defensiva; 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Realiza com oportunidade e correção global em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente. 	1º PERÍODO
Futebol / Futsal	<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de jogo; - Controlo e condução de bola; - Remate; - Passe / Recepção; Drible / Finta; 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras. 4. Realiza com correção global em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) cabeceamento. 	1º 2º PERÍODO

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 5ºANO – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
Ginástica de Solo	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente e à retaguarda engrupados; - Avião; - Ponte, bandeira ou espargata. - Elementos de ligação (saltos, voltas e afundo); -Roda; 	<p>1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 1.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. 1.7 Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 1.8 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.). 	1º 2º PERÍODO
Ginástica de Aparelhos	<p>Boque / Plinto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo no boque; - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal. <p>Mini-trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão; - Salto engrupado; - ½ pirueta. <p>Na trave baixa (banco sueco invertido):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcha à frente e atrás; - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; - Meia volta; - Salto a pés juntos; 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). 2.2 Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 2.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento 3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. 3.2 Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. 3.3 ½ pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. 4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente. 4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 	1º 2º PERÍODO
Andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de jogo; - Posição base; - Manejo e pega da bola; - Passe à parede (ombro, pulso e picado) / Receção; - Drible; - Remate em salto (sem GR). 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto e d) interceção. 	2º PERÍODO

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 5ºANO – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
Ginástica Rítmica	- Corda - Arco - Bola	O aluno: 1. Coopera com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material. 2. Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos: 2.1 Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores. 2.2 Lança e recebe a corda, partindo de balanço e ou giro, variando a pega da corda no lançamento e na receção (corda aberta, corda dobrada, agarrada por uma ou duas mãos), com extensão completa do braço ao lançar e ao receber, mantendo o desenho da corda e evitando que esta caia no chão. 2.3 Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos. 2.4 Balança o arco em diferentes planos (frontal, sagital e horizontal), mantendo a pega do arco ou fazendo a transmissão do aparelho de uma mão para a outra (à frente, atrás ou à volta do corpo), mantendo o plano de trabalho do arco e sem interrupção de movimentos.	2º PERÍODO
Patinagem	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas e percursos.	O aluno: 1. Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: 1.1 Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. 1.2 Desliza para a sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”). 1.3 Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. 1.4 Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. 1.5 Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares. 1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. 1.7 Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio.	3º Período
Voleibol	-Regras básicas de jogo -Posição Base Fundamental -Deslocamentos -Situação de jogo reduzido (2x2); -Serviço por baixo -Manchete -Passe de dedos	O aluno: 1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. 3. Em situação de exercício, consoante a trajetória da bola, executa o "passe" e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente. 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: 4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.	3º Período

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 5ºANO – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
Dança	<p>Danças tradicionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erva Cidreira; - Sariquité; 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. Dança isoladamente a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: <ol style="list-style-type: none"> Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha): <ul style="list-style-type: none"> Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu lugar. Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido. Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial. No Sariquité: <ul style="list-style-type: none"> Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios. Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios. Realiza os “rodopios” individuais em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios. 	2º PERÍODO
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade (40 metros) - Corrida de resistência - Corrida de estafetas de 4x50 metros - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada - Salta em altura com técnica de tesoura - Lança a bola 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. Corrida de Resistência: percorre uma distância adaptada à sua idade e sexo, realizando uma corrida contínua de longa duração (acima dos 8 min), com intensidade moderada ou crescente, sem diminuição nítida da eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros (adaptada), com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento). 	1º 2º PERÍODO

PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 5ºANO – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS	CALENDARIZAÇÃO
Raquetas	- Pegas da raquete universal, de direita e de esquerda; - Posição-base; - Situação 1+1. -Deslocamentos à frente, laterais, à retaguarda.	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro. 2 – Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas. 3 – Em situação de 1+1 (cooperação), desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver a bola (esponja; Badminton: em situação de 1+1 e jogo singulares (condicionado), desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos.	2º PERÍODO
Natação	-Ações técnicas -Terminologia básica	Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue: 1. Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias. 2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). 3. Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal. 4. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, etc.), a vários níveis de profundidade. 5. Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais. 6. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.	3º Período
Modalidades Alternativas		<ul style="list-style-type: none"> Luta; Natação; Atividades de Exploração na Natureza. 	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
Planificação elaborada de acordo com as “Orientações para a Recuperação e Consolidação das Aprendizagens”, emanadas pelo Ministério da Educação, tendo por base os documentos curriculares – <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> (PA) e as Aprendizagens Essenciais (AE). A lecionação de alguns conteúdos (natação, ginástica, etc.) dependerá da disponibilidade de espaços e materiais.			

- A calendarização das atividades letivas poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos espaços.
- Poderão ser introduzidas na planificação modalidades alternativas, de acordo com a disponibilidade dos espaços e dos materiais.

Pedrógão Grande, 13 de setembro de 2024

O Docente de Educação Física
 Abílio Carvalho