

PLANO ANUAL 2023/2024

Componente do Currículo: Educação Física

Nível/Ano: 5º ano

Constituem-se únicos suportes para a planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, o estabelecido no Projeto Educativo do Agrupamento, na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e ainda as Aprendizagens Essenciais por área de desenvolvimento das competências identificando domínios e temas, a sua ligação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e sugestões de abordagens metodológicas.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DEFINIDAS NO PERFIL DOS ALUNOS

A (Linguagens e Textos): Os alunos usam linguagens verbais e não-verbais para significar e comunicar, recorrendo a gestos, sons, palavras, números e imagens. Usam-nas para construir conhecimento, partilhar sentidos nas diferentes áreas do saber.

B (Informação e Comunicação): Os alunos pesquisam sobre matérias escolares e temas do seu interesse. Recorrem à informação disponível em fontes documentais físicas e digitais - em redes sociais, na Internet, nos media, livros, revistas, jornais.

C (Raciocínio e Resolução de Problemas): Os alunos colocam e analisam questões a investigar, distinguindo o que se sabe do que se pretende descobrir. Definem e executam estratégias adequadas responder às questões iniciais. Analisam criticamente as conclusões a que chegam, reformulando, se necessário, as estratégias adotadas.

E (Relacionamento Interpessoal): Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.

Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos, musicais e artísticos. Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.

F (Desenvolvimento Pessoal e Autonomia): Os alunos estabelecem, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem.

Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.

G (Bem-Estar, Saúde e Ambiente): Os alunos são responsáveis e estão conscientes de que os seus atos e as suas decisões afetam a sua saúde, o seu bem-estar e o ambiente. Assumem uma crescente responsabilidade para cuidarem de si, dos outros e do ambiente e para se integrarem ativamente na sociedade.

H (Sensibilidade Estética e Artística): Os alunos percebem o valor estético das experimentações e criações a partir de intencionalidades artísticas, mobilizando técnicas e recursos de acordo com diferentes finalidades e contextos.

J (Consciência e Domínio do Corpo): Os alunos reconhecem a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional. Os alunos realizam atividades não-locomotoras (posturais), locomotoras (transporte do corpo) e manipulativas (controlo e transporte de objetos).

Os alunos aproveitam e exploram a oportunidade de realização de experiências motoras que, independentemente do nível de habilidade de cada um, favorece aprendizagens globais e integradas.

SEMESTRES TEMPOS LETIVOS TOTAIS	TEMPOS LETIVOS POR SUBDOMÍNIO	SUBDOMÍNIOS E CONTEÚDOS <i>(prevendo a identificação dos conteúdos/ disciplinas passíveis de articulação curricular incluindo os domínios definidos na EECE)</i>	DESENVOLVIMENTO DE ATITUDES	PERFIL DO ALUNO
1.º (51 tempos letivos)	6	<p>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA: Avaliação diagnóstica – aplicação da bateria de testes FitEscola: cálculo do índice de massa corporal (IMC); aptidão aeróbia (teste vaivém), força inferior (impulsão horizontal), força abdominal, velocidade (40m), agilidade (4x10m) e flexibilidade (senta e alcança). <i>Tratamento dos dados (Mat)</i></p> <p style="text-align: center;">Atividades Físicas</p> <p><u>ATLETISMO</u></p> <p><u>CORRIDA DE RESISTÊNCIA</u> Noção de espaço/tempo (ritmo de corrida); Realização de pequenos percursos (nº de voltas / X tempo) Corrida de longa duração, máxima intensidade sem diminuição de eficácia, resistindo à fadiga e recuperando o esforço.</p>	<p style="text-align: center;">RESPONSABILIDADE</p> <p>(Assiduidade/pontualidade; Realização das tarefas; Cumprimento de prazos; Material necessário e Organização)</p> <p style="text-align: center;">RESPEITO/CUMPRIMENTO DE REGRAS</p> <p>(Pelos colegas e professores; Pela opinião dos outros; Regras da sala de aula)</p> <p style="text-align: center;">AUTONOMIA, COOPERAÇÃO, INICIATIVA</p> <p>(Interesse/ empenho/ concentração; Cooperação com os outros; Hábitos de trabalho; Persistência/perseverança; Participação (solicitada e espontânea); Realização de atividades de forma autónoma; Espírito de iniciativa e curiosidade pelo saber).</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, H, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, E, G)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, G, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (E, F, H, J)</p>
	9	<p><u>GINÁSTICA:</u></p> <p><u>SOLO</u></p> <p>Realiza uma sequência de exercícios no solo que combine com fluidez as destrezas gímnicas: rolamento à frente, rolamento à retaguarda engrupado e com saída de membros inferiores afastados e estendidos; posições de equilíbrio, (apoio facial invertido – pino de cabeça; avião e vela) e posições de flexibilidade (ponte, espargata e rã). Reconhece os requisitos técnicos para a correta execução dos elementos.</p>		<p>SISTEMATIZADOR/ ORGANIZADOR (A, B, C, D, I, J)</p> <p>QUESTIONADOR (A, B, C, D, F, G, I, J)</p> <p>COMUNICADOR (A, B, D, E, H)</p> <p>AUTOAVALIADOR (transversal às áreas)</p> <p>PARTICIPATIVO/ COLABORADOR (B, C, D, E, F)</p> <p>RESPONSÁVEL/ AUTÓNOMO (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>CUIDADOR DE SI E DO OUTRO (B, E, F, G, J)</p>
	12	<p><u>JOGOS</u></p> <p><u>JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS</u> (adaptados/reduzidos/condicionados) <i>(EMRC)</i></p> <p>Jogo dos passes Bola ao capitão Jogo do Mata Jogo Rabo da Raposa Jogo do Lixo Outros...</p> <p>Conhece e aplica os objetivos dos jogos, as regras e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas;</p> <p><u>VOLEIBOL (adaptado/reduzido/condicionado)</u></p> <p>Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas.</p>		
	12	<p>Realiza com oportunidade e correção global, em situação de jogo reduzido e condicionado:</p> <p>- Passe com as duas mãos por cima da cabeça.</p> <p>- Em situação de exercício ou em jogo (jogo do Rei – 1x1; 2x2) realiza com oportunidade e correção o passe.</p>		

	<p>6</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p><u>A.R Expressivas – Danças Tradicionais Portuguesas</u> <u>(Regadinho)</u></p> <p>Dança o Regadinho, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. - Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo. - Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé e as trocas com o braço dado ao par em oposição. <p><u>(EMRC - espírito de grupo, tolerância, companheirismos, tradições)</u></p> <p><u>CD</u></p> <p><u>EM - Ritmo/ tempos musicais/ compassos</u></p> <p><u>Aptidão física</u></p> <p>Aptidão aeróbia (teste vaivém), Velocidade (40m); Agilidade (4x10m).</p> <p><u>Conhecimentos</u></p> <p>Conhece o nome dos testes de Aptidão Física e relaciona-os com as capacidades físicas Interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física.</p> <p>Hábitos de higiene <u>(Inglês - rotina diária)</u></p> <p><u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u></p>		
<p>2.º (48 tempos letivos)</p>	<p>4</p> <p>8</p> <p>5</p>	<p><u>VELOCIDADE</u></p> <p>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.</p> <p><u>GINÁSTICA:</u></p> <p><u>MINI-TRAMPOLIM</u></p> <p>Realiza os saltos em extensão, carpa aberta, engrupado e meia pirueta vertical. Reconhece os requisitos técnicos para a correta execução dos elementos.</p> <p><u>ATLETISMO</u></p> <p><u>SALTO EM COMPRIMENTO</u></p> <p>Executa o salto em comprimento, utilizando a técnica de voo na passada, cumprindo as exigências técnicas. Conhece e aplica o regulamento específico, técnica de execução e regras de segurança da disciplina.</p> <p><u>JOGOS</u></p> <p><u>FUTEBOL (adaptado/reduzido/condicionado)</u></p>		

	9	<p>Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas.</p> <p>O aluno, em exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlo e condução e bola - Passe e receção - Remate <p>Em situação de jogo reduzido (num espaço amplo), com e sem guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passa a um jogador desmarcado; - Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, procurando o espaço livre; - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação. - Marca o adversário escolhido. <p>- Realiza com correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: receção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação.</p>		
	6	<p><u>DESPORTOS DE RAQUETE</u></p> <p><u>TÉNIS DE MESA</u></p> <p>Técnicas de pega e manipulação da raquete, batimentos simples e devolução da bola. Jogo 1x1</p> <p>Reconhece os requisitos técnicos para a correta execução dos movimentos.</p>		
	6	<p><u>PATINAGEM</u></p> <p>Técnicas de queda e equilíbrio sobre os patins; Arranca para a frente; Desliza para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre; Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; Desliza de “cócoras”; Curva com os pés paralelos; Travagem em T.</p> <p>Reconhece os requisitos técnicos para a correta execução dos movimentos.</p>		
	3	<p><u>Aptidão física</u></p> <p>Força inferior (impulsão horizontal); Força abdominal; Flexibilidade senta e alcança).</p>		
	3	<p><u>Conhecimentos</u></p> <p><u>AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS;</u> <u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u></p>		
	4	<p>MODALIDADE ALTERNATIVA/PROJETOS</p>		

