

ESCOLA EB 2,3 MARIA VELEDA – ANO LETIVO 2023/2024

PLANIFICAÇÕES – EDUCAÇÃO FÍSICA

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:

1. Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. 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).
3. Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. 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.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

As áreas de competências do Perfil dos Alunos:

- A - Linguagem 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 e Tecnológico
- J - Consciência e Domínio do Corpo





| EDUCAÇÃO FÍSICA – 5.º ANO | | | | | |
|---------------------------------|------------|--|--|-------------------|-----------------|
| SUB-ÁREAS DAS ATIVIDADES FÍSICA | CATEGORIAS | CONTEÚDOS/TÓPICOS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | Ações estratégicas orientadas para o Perfil dos Alunos | Perfil dos Alunos | AULAS PREVISTAS |

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5º ano de escolaridade de **NÍVEL INTRODUÇÃO** em **TRÊS** matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DA ATIVIDADE FÍSICA**, de:

| | | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|-----------------------|------------------------------|
| JOGOS | A | 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. | 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. | A B G I J | 1.º Semestre Mínimo 54 |
| JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS | B | 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 de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. | | | |
| GINÁSTICA | C | Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, minitrampolim, plinto e trave, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. | 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; → 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. | A C D J | 2.º Semestre Mínimo 51 |



| | | | | | |
|---|-----------------|---|--|---|--|
| <p>ATLETISMO</p> | <p>D</p> | <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</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>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 G</p> | |
| <p>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</p> | <p>F</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>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>A B C D E F H I J</p> | |
| <p>RAQUETAS</p> | <p>G</p> | <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</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>A B C D E F G H I J</p> | |



| | | | | | |
|-------------------|----------|--|---|--|--|
| CORFEBOL | G | Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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, mas também como árbitro. | <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <p>→ Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>→ Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</p> <p>→ Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>→ Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</p> <p>→ Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>→ Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</p> <p>→ Apresentar iniciativas e propostas;</p> <p>→ Ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>→ Cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> | <p>A B C D E F G H I J</p> | |
| RUGBY | G | Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. | | | |
| ORIENTAÇÃO | G | Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos. | | | |
| LUTA | G | | | | |

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA**, de:

| | | | | |
|-----------------------|--|--|--|--|
| APTIDÃO FÍSICA | <p>Demonstrar capacidades em testes de Resistência Aeróbia e em testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade e género – Protocolo FITEscola.</p> <p>Avaliação da Condição Física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Aeróbia <ul style="list-style-type: none"> • Vaivém • Composição Corporal <ul style="list-style-type: none"> • Índice de Massa Corporal • Perímetro da cintura • Aptidão Muscular: <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Flexões de braços • Impulsão Horizontal • Impulsão Vertical • Flexibilidade dos ombros • Flexibilidade dos Membros Inferiores • Velocidade 40m | <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>→ Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>→ Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>→ Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>→ Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>→ Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p>→ Apresentar iniciativas e propostas;</p> <p>→ Ser autónomo na realização das tarefas;</p> | <p>A B C D E F G H I J</p> | |
|-----------------------|--|--|--|--|



O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS**, de:

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|--|
| <p>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>[De acordo com as normas definidas nas Aprendizagens Essenciais – 2018].</p> | <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>→ Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>→ Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>→ Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>→ Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>→ Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> | <p>A B E F G</p> | |
|-----------------------------|---|--|---|--|

OBSERVAÇÕES:

A planificação pode ser alterada de acordo com o ritmo de aprendizagem da turma e de acordo com o Plano de Turma.

O número de aulas previstas para o SEMESTRE, já contempla as várias modalidades de avaliação e pode variar de turma para turma de acordo com os feriados.

NOTA:

Para os Níveis de INTRODUÇÃO selecionar as **3 melhores matérias do Domínio da Atividade Física**, de acordo com: **Obrigatório 1 da Subárea Categoria B**. No domínio da **APTIDÃO FÍSICA** cada professor deverá aplicar os TESTES FITescola, pelo menos, uma vez em cada semestre.