

## ESCOLA EB 2,3 MARIA VELEDA – ANO LETIVO 2024/2025

### 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:

<b>JOGOS</b>	<b>A</b>	Participar em <b>JOGOS</b> 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.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> → 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.	<b>A B G I J</b>	<b>1.º Semestre</b> Mínimo 54
<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	<b>B</b>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (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.			
<b>GINÁSTICA</b>	<b>C</b>	Compor e realizar, da <b>GINÁSTICA</b> (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.	<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; → 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.	<b>A C D J</b>	<b>2.º Semestre</b> Mínimo 51

<b>ATLETISMO</b>	<b>D</b>	Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	<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, etc.;</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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Tarefas de síntese;</li> <li>→ Tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>→ Elaboração de planos gerais, esquemas.</li> </ul>	<b>A B C D G</b>	
<b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b>	<b>F</b>	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><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> <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>→ Ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<b>A B C D E F H I J</b>	
<b>RAQUETAS</b>	<b>G</b>	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><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> <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> <li>→ Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul>	<b>A B C D E F G H I J</b>	

<b>CORFEBOL</b>	<b>G</b>	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.	<b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> → 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.	<b>A B C D E F G H I J</b>	
<b>RUGBY</b>	<b>G</b>	Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.			
<b>ORIENTAÇÃO</b>	<b>G</b>	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.			
<b>LUTA</b>	<b>G</b>				

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

<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	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. <b>Avaliação da Condição Física</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptidão Aeróbia           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaivém</li> </ul> </li> <li>• Composição Corporal           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Índice de Massa Corporal</li> <li>• Perímetro da cintura</li> </ul> </li> <li>• Aptidão Muscular:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdominais</li> <li>• Flexões de braços</li> <li>• Impulsão Horizontal</li> <li>• Impulsão Vertical</li> <li>• Flexibilidade dos ombros</li> <li>• Flexibilidade dos Membros Inferiores</li> <li>• Velocidade 40m</li> </ul> </li> </ul>	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> → 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. → Apresentar iniciativas e propostas; → Ser autónomo na realização das tarefas;	<b>A B C D E F G H I J</b>	
-----------------------	---	---	--	--

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

<p><b>CONHECIMENTOS</b></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><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></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><b>A B E F G</b></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.