

ESCOLA EB 2,3 MARIA VELEDA – ANO LETIVO 2020/2021

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 objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correcção 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 Período Mínimo 38 2.º Período Mínimo 34
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 e Aparelhos), 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	3.º Período Mínimo 30



<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>A B C D G</p>	
<p>PATINAGEM</p>	<p>E</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: → 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 objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas 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>	
TAG-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 – Vaivém • Velocidade 40m • 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 	<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:

CONHECIMENTOS		<p>O aluno identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado, Interpretando as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física de acordo com as normas definidas no Programa Nacional de Educação Física (PNEF).</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 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. 	A B E F G	
----------------------	--	--	---	----------------------------------	--

OBSERVAÇÕES:

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

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

NOTA:

As aprendizagens relativas a conteúdos não lecionados devido à atual situação de pandemia, serão recuperadas, reforçadas e adequadas ao longo do ano letivo cumprindo as normas e orientações da DGS e do Ministério da Educação.

Para os Níveis de INTRODUÇÃO seleccionar as **3 melhores matérias do Domínio da Atividade Física**, de acordo com: **Obrigatório 1 da Categoria B.**