



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

Planificação Geral **1º Período** – Educação Física – 5º ano Turma A – Aulas previstas: 38 (tempos de 50 minutos)

| Aprendizagens Essenciais | | Descritores do Perfil dos Alunos | Conteúdos | Recursos didáticos | Avaliação |
|--|--|---|--|---|--|
| Domínio (organizador) | Conhecimentos, capacidades e atitudes | | | | |
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 11 Aulas dadas: 11 | APTIDÃO FÍSICA - 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. - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. | Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) | - Força; - Resistência; - Velocidade; - Flexibilidade; - Destreza Geral. | Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens | Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola® |
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 7 Aulas dadas: | ATLETISMO - NÍVEL Introdução - Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. | Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) | - Corrida de Corta Mato (exercício critério) ; - Velocidade (40 m); - Salto em altura - Tesoura (exercício critério) ; | Cones Vídeos Colchão de queda Postes Elástico | Observação direta e indireta. Exercício-critério |



Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 4 Aulas dadas:</p> | <p>VOLEIBOL - NÍVEL Introdução</p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, VOLEIBOL desempenhando, com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> | <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> | <p>- Objetivo do jogo; - Principais regras; - Posição base, Passe de peito/picado, Recepção (exercício critério); - Drible Parado, Progressão / proteção (exercício critério); - Lançamentos em suspensão; passada; - Paragens e rotações sobre o pé eixo, Ressalto (ofensivo / defensivo); - Defesa individual (HxH) e passe e corte; Jogo 2x1 - Questionamento oral.</p> | <p>- Cones - Vídeos - Coletes - Bolas</p> | <p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p> |
| <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 6 Aulas dadas:</p> | <p>JOGOS RAQUETAS – NÍVEL Introdução</p> <p>- 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.</p> | <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> | <p>- AVALIAÇÃO INICIAL Exercícios critério/Jogos reduzidos; - Objetivo do jogo; Regulamentação básica (serviço, pontuação e faltas na rede); - Posição Base/Pega da raquete (universal e de esquerda); - Deslocamentos; Serviço curto/comprido; Clear; Lob; <i>Formas jogadas (1x1; 2x2)</i>; Questionamento oral.</p> | <p>Observação direta e indireta. - Raquetas - Madeira - Badminton - Rede - Cones - Postes - Bolas - Volantes</p> | <p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p> |



Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 7 Aulas dadas:</p> | <p>GINÁSTICA SOLO / APARELHOS - NÍVEL Introdução</p> <ul style="list-style-type: none">- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e mini - trampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. | <p>Respeitador Responsável Questionador Cooperante Autónomo A,B,E,F,H</p> | <ul style="list-style-type: none">- Enrolamento à frente com as pernas unidas, (exercício critério); Enrolamento à retaguarda com as pernas unidas, (exercício critério);- Enrolamento à retaguarda, com as pernas afastadas;- Apoio invertido de cabeça;- Roda;- Salto ao eixo no boque, (exercício critério);- Salto entre mãos; Salto em extensão, engrupado, encarpado, pirueta;- TRAVE – Avião, saída salto em extensão com meia pirueta; <p>Questionário oral.</p> | <ul style="list-style-type: none">- Colchões- Boque- Reuther- Banco Sueco- Arcos | <p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p> |
| <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 3 Aulas dadas:</p> | <ul style="list-style-type: none">- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.- Identificar as capacidades físicas; resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral, de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.- Conhecer as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta.- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. | <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> | <ul style="list-style-type: none">- Técnicas/táticas e regras das atividades físicas.- Processos de elevação e manutenção da aptidão física. | <ul style="list-style-type: none">- Computador- Vídeos- Imagens- Livro didático- Quadro interativo | <p>Avaliação escrita e oral Trabalhos</p> |

O Docente de Educação Física



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS



Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

João Paulo Ramos Natário