



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

Planificação Geral **3º Período** – Educação Física – 5º ano Turma A – Aulas previstas: 34 (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: 4 Aulas dadas:	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: 5 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)	- Lançamento da bola, - Lançamento do peso, (exercício critério) ;	- Pesos - Bolas - Caixa de areia - Fita métrica	Observação direta e indireta. Exercício-critério



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> <p>- 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>	<p>Respeitador Responsável Questionador Cooperante Autónomo A,B,E,F,H</p>	<p>- Enrolamento à frente com as pernas unidas, Enrolamento à retaguarda com as pernas unidas, - Enrolamento à retaguarda, com as pernas afastadas; - Roda, (exercício critério); - Apoio invertido de cabeça, (exercício critério); - Salto ao eixo no boque; - Salto entre mãos; Salto em extensão, engrupado, encarpado, pirueta; - TRAVE – Avião, saída salto em extensão com meia pirueta; Questionário oral.</p>	<p>- Colchões - Boque - Reuther - Banco Sueco - Arcos</p>	<p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p>
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 8 Aulas dadas:</p>	<p>NATAÇÃO – NÍVEL Introdução</p> <p>- Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>- Coordenar inspiração/ expiração, com inspirações curtas e expirações completas; - Flutuar em equilíbrio; Posições de flutuação; - Salto para a piscina de cabeça, sentado e em pé; - Coordenação da respiração das técnicas crol e costas; - Deslocar-se na água na técnica de crol e costas;</p>	<p>- Placas - Arcos - barras de imersão - Vídeos</p>	<p>Observação direta e indireta.</p>
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 7 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 - Regras: transporte; violações da rede e linha divisória; bola fora - Posição base fundamental e deslocamentos; - Passe; Manchete; Serviço por baixo, (exercício critério); Formas jogadas 1x1; 2x2 (com utilização do passe/manchete, com regras adaptadas, serviço por baixo, e espaço reduzido) Questionamento oral</p>	<p>- Bolas - Rede - Postes</p>	<p>Observação direta e indireta.</p>



Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

<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. <p>Identificar as capacidades físicas; resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral, de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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>	<p>Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física.</p>	<p>Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo</p>	<p>Avaliação escrita e oral Trabalhos</p>
--	---	--	--	---	---

O Docente de Educação Física

João Paulo Ramos Natário