AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2023/2024

Planificação Geral 1º período – Educação Física – 5º ano Turma A – Aulas previstas: 39 (tempos de 50 minutos)					
Aprendizagens Essenciais		**Descritores do Perfil dos Alunos**	**Conteúdos**	**Recursos didáticos**	**Avaliação**
Domínio	**Conhecimentos, capacidades e atitudes**				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS **Aulas previstas: 14** **Aulas dadas:**	**BASQUETEBOL NÍVEL INTRODUÇÃO** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)	Realiza com oportunidade e correção global, no jogo 3x3 e em exercícios critério as ações: receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado e drible de progressão e mudança de direção e de mão pela frente.	Apito; Bolas de basquetebol e cones; Tabelas de basquetebol.	Observação direta e indireta. Exercício-critério.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS **Aulas previstas: 20** **Aulas dadas:**	**NATAÇÃO NÍVEL INTRODUÇÃO** Deslocar-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas**.**		Coordenação da inspiração e a expiração; respiração dos estilos crol/costas; coordenação da expiração com a imersão; deslocar-se em posição dorsal e ventral; entrada de cabeça a partir da posição de pé.	Apito; Sinalizadores Barreiras.	Observação direta e indireta. Exercício-critério.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA **Aulas previstas: 4** **Aulas dadas:**	**APTIDÃO FÍSICA** 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.		Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.	Plataforma Fitescola; Vídeos; Áudio; Imagens.	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS **Aulas previstas: 1** **Aulas dadas:**	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física. Higiene e regras de segurança.	Computador; Vídeos; Imagens; Livro didático; Quadro interativo.	Avaliação escrita e oral; Trabalhos; Apresentações.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2023/2024

Planificação Geral 2º 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	**Conhecimentos, capacidades e atitudes**				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS **Aulas previstas: 12** **Aulas dadas:**	**GINÁSTICA DE SOLO NÍVEL INTRODUÇÃO** Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)	Cambalhota à frente; cambalhota à retaguarda; passagem por pino; subida para pino; roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal); posições de flexibilidade variadas.	Colchões; colchões de queda; reuther; cabeça do plinto; espaldares; Imagens/ vídeos.	Observação direta e indireta. Exercício-critério.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS **Aulas previstas: 7** **Aulas dadas:**	**ATLETISMO NÍVEL INTRODUÇÃO** Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juíz.		Coordenação da inspiração e a expiração; respiração dos estilos crol/costas; coordenação da expiração com a imersão; deslocar-se em posição dorsal e ventral; entrada de cabeça a partir da posição de pé.	Corrida de Velocidade	Observação direta e indireta. Exercício-critério.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS **Aulas previstas: 10** **Aulas dadas:**	**VOLEIBOL NÍVEL INTRODUÇÃO** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, 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. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em		Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dois toques, transporte, d)	Apito; Bolas de voleibol; redes; Sinalizadores Coletes.	Observação direta e indireta. Exercício-critério

	risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.		infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA **Aulas previstas: 4** **Aulas dadas:**	**APTIDÃO FÍSICA** 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola; Vídeos; Áudio; Imagens.	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS **Aulas previstas: 1** **Aulas dadas:**	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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física.	Computador; Vídeos; Imagens; Livro didático; Quadro interativo.	Avaliação escrita e oral; Trabalhos; Apresentações.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2023/2024

Planificação Geral 3º período – Educação Física – 5º ano Turma A – Aulas previstas: 25 (tempos de 50 minutos)					
Aprendizagens Essenciais		**Descritores do Perfil dos Alunos**	**Conteúdos**	**Recursos didáticos**	**Avaliação**
Domínio	**Conhecimentos, capacidades e atitudes**				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS **Aulas previstas: 20** **Aulas dadas:**	**FUTSAL NÍVEL INTRODUÇÃO** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)	Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e grande penalidade. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: receção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação, e em situação de exercício, cabeceamento.	Apito Coletes Bolas de futsal e cones	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA **Aulas previstas: 4** **Aulas dadas:**	**APTIDÃO FÍSICA** 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.		Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola; Vídeos; Áudio; Imagens.	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

ÁREA DOS CONHECIMENTOS **Aulas previstas: 1** **Aulas dadas:**	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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física.	Computador; Vídeos; Imagens; Livro didático; Quadro interativo.	Avaliação escrita e oral; Trabalhos; Apresentações.

O docente de educação Física,

Joel Vicente Duarte