

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA  
DISCIPLINA: Educação Física – 5.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	(máx-41; mim-34)	(máx-39; mim-34)	(máx-26; mim-21)
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p><b>Fitescola:</b> ..... n.º aulas – 3 Impulsão vertical/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> <p><b>Danças:</b> ..... n.º aulas – 2 Exploração individual Ritmo/sequência/Ocupação espacial</p> <p><b>Danças tradicionais:</b> ..... n.º aulas – 2 1 dança (ex: erva cidreira) Passos de passeio, corrido, saltado</p> <p><b>Jogos:</b> ..... n.º aulas - 12 Jogo dos passes Jogo “bola ao capitão” / “bola no fundo do campo” / “bola ao cesto” Jogo do mata Jogos de estafetas (formas jogadas à mão e ao pé)</p> <p><b>Ginástica:</b> ..... n.º aulas - 7 Cambalhotas (pernas juntas) Posições de equilíbrio e flexibilidade Subida para pino (de costas para os espaldares)</p> <p><b>Atletismo:</b> ..... n.º aulas - 6 Corrida contínua Formas jogadas velocidade/estafetas Salto em altura (tesoura)</p> <p><b>Consolidação de matérias:</b> ..... n.º aulas - 2</p>	<p><b>Futebol:</b> ..... n.º aulas - 9 Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 5X5</p> <p><b>Ginástica:</b> ..... n.º aulas - 9 Salto de eixo no boque; Salto coelho e cambalhota no plinto longitudinal Salto extensão no minitrampolim Sequência gímnica (cambalhotas, equilíbrio, flexibilidade) Roda (cabeça do plinto)</p> <p><b>Badminton:</b> ..... n.º aulas - 9 Pegas Posição base Serviço e resposta ao serviço Jogo 1x1</p> <p><b>Atletismo:</b> ..... n.º aulas – 5 Corrida contínua Corrida de barreiras Lançamento de bola</p> <p><b>Consolidação de matérias:</b> ..... n.º aulas - 2</p>	<p><b>Fitescola:</b> ..... n.º aulas – 3 Impulsão vertical/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> <p><b>Patinagem:</b>..... n.º aulas – 3 Pequenos percursos com ½ volta Arranca Desliza Curva Trava</p> <p><b>Voleibol:</b> ..... n.º aulas - 8 Passe manchete serviço Jogos:1x1 e 2x2</p> <p><b>Danças tradicionais:</b> n.º aulas – 3 1 dança (ex: regadinho) Passos de passeio, corrido, saltado</p> <p><b>Atletismo:</b> ..... n.º aulas - 2 Corrida</p> <p><b>Consolidação de matérias:</b> ..... n.º de aulas 2</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS	Três provas práticas	70%	Três provas práticas.	70%	Três provas práticas (1)	70%
CAPACIDADES						
ATITUDES	<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p><b>Participação</b> (interesse/empenho; atenção/concentração;</p>	30%	<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p><b>Participação</b> (interesse/empenho; atenção/concentração;</p>	30%	<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p><b>Participação</b> (interesse/empenho; atenção/concentração;</p>	30%



	<p>autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p><b>Responsabilidade</b> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	<p>autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p><b>Responsabilidade</b> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	<p>autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p><b>Responsabilidade</b> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	
--	---	---	---	--

- (1) A avaliação final das capacidades e competências (3.º Período) é, de acordo com as orientações emanadas das Aprendizagens Essenciais, a média aritmética das 3 melhores matérias de Subáreas distintas de entre as abordadas ao longo dos três períodos.

#### MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

**Segundo o Regulamento Interno, para a prática das aulas de Educação Física é necessário:** Vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelos e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal. O banho no final da aula é de carácter obrigatório. É proibido o uso de qualquer adereço (brincos, pulseiras, relógios, entre outros) que possa colocar em perigo a integridade física dos mesmos e dos restantes colegas. Sempre que o cabelo for longo, será obrigatório usá-lo preso.

