

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

ANO LETIVO 2023/ 2024

DISCIPLINA: Educação Física – 5.º ANO

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	(máx-39 min-33)	(máx-36; min-30)	(máx-30; min-26)
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>Fitescola: n.º aulas – 3 Impulsão vertical/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> <p>Danças: n.º aulas – 4 Exploração individual Ritmo/sequência/Ocupação espacial Passos de passeio, corrido, saltado 1 dança tradicional (ex: erva cidreira)</p> <p>Jogos: n.º aulas - 10 Jogo dos passes Jogo “bola ao capitão”/ “bola no fundo do campo” / “bola ao cesto” Jogo do mata</p> <p>Ginástica: n.º aulas - 7 Cambalhotas (pernas juntas) Posições de equilíbrio e flexibilidade Subida para pino (de costas para os espaldares) Sequência gímnica (cambalhotas, equilíbrio, flexibilidade)</p> <p>Atletismo: n.º aulas - 6 Corrida contínua Formas jogadas velocidade/estafetas</p> <p>Consolidação de matérias: n.º aulas - 3</p>	<p>Futebol: n.º aulas - 8 Gestos técnicos fundamentais Regras do jogo Jogo 5X5</p> <p>Ginástica: n.º aulas - 7 Salto de eixo no boque; Salto coelho e cambalhota no plinto longitudinal Salto extensão no minitrampolim Roda (cabeça do plinto) Aperfeiçoamento/consolidação dos elementos gímnicos.</p> <p>Badminton: n.º aulas - 8 Pegas Posição base Serviço e resposta ao serviço Jogo 1x1</p> <p>Atletismo: n.º aulas – 4 Corrida continua Salto em altura (tesoura)</p> <p>Consolidação de matérias: n.º aulas - 3</p>	<p>Fitescola: n.º aulas – 3 Impulsão vertical/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> <p>Patinagem:..... n.º aulas – 2 SKATE Equilíbrios; deslocamentos</p> <p>Voleibol: n.º aulas - 8 Passe manchete serviço Jogos:1x1 e 2x2</p> <p>Danças: n.º aulas – 3 1 dança tradicional (ex: regadinho) Passos de passeio, corrido, saltado</p> <p>Atletismo: n.º aulas - 7 Corrida de Velocidade Corrida de barreiras Lançamento de bola</p> <p>Consolidação de matérias: n.º de aulas 2</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS	Três provas práticas Jogos, Ginástica de Solo e Atletismo	70%	Três provas práticas. Futebol, Ginástica de Aparelhos e Badminton	70%	Três provas práticas (1) Voleibol, Dança e Atletismo	70%
CAPACIDADES						
ATITUDES	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	30%	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	30%	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	30%



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

(1) A avaliação das Capacidades no final do 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.

A avaliação final do aluno obtém-se da seguinte forma: Domínio dos conhecimentos 5%, Domínio das Capacidades 60%, Domínio da Aptidão física 5% e ainda 30% das Atitudes.

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo a Lei n.º 51/2012 - Estatuto do aluno, no seu artigo 10.º, alínea v), o aluno deve:” *Apresentar-se com vestuário que se revele adequado, em função da idade, à dignidade do espaço e à especificidade das atividades escolares, no respeito pelas regras estabelecidas na escola*”

Assim, o Grupo de Educação Física decidiu que para a prática das aulas de Educação Física deverá observar-se o seguinte: O aluno deverá usar apenas vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelo e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal. O banho no final da aula é recomendado. 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.

