

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 5º ANO

ANO LETIVO 2019/2020

Turma 5ªA		Aulas Previstas: ____	Turma 5ªB		Aulas Previstas: ____	Turma 5ªC		Aulas Previstas: ____			
Temas domínio de conhecimento		Aprendizagens Essenciais		Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno		Perfil dos alunos		Conteúdos		Materiais e instrumentos de trabalho/avaliação	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>1.º PERÍODO</b>		<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de <b>nível INTRODUÇÃO em 3 matérias</b>, de diferentes subáreas.</p> <p><b>Consultar Anexo II</b> - Currículo do ensino básico e do ensino secundário: Aprendizagens Essenciais - Educação Física.</p>	<p>- <b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>- <b>Proporcionar atividades formativas</b>, utilizando estratégias de situações de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou de pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, <b>que possibilitem aos alunos:</b></p> <p>- resolver problemas em situações de jogo; elaborar sequências de habilidades e coreografias; explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</p> <p>- analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades.</p> <p>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</p>		C, E, F, J		<p><b>Consultar Anexo II:</b> Currículo do ensino básico e do ensino secundário: Aprendizagens Essenciais - Educação Física (<i>Objetivos programáticos do 5.º ano</i>)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material desportivo específico de cada área das atividades físicas.</li> <li>• Observação direta e sistemática - grelhas de registo/ fichas de verificação.</li> <li>• Apito, cronómetro.</li> </ul>	
	<p><b>Jogos Pré-Desportivos</b></p> <p>J.D.C. Futsal</p> <p><b>Atletismo</b> Corridas</p>										
	<b>2.º PERÍODO</b>										
	<p>J.D.C. Voleibol</p> <p><b>Ginástica</b> Solo/Apar.</p> <p><b>Atletismo</b> Lançamentos e saltos</p>										
	<b>3.º PERÍODO</b>										
<p>J.D.C. Basquetebol</p> <p><b>Atletismo</b> Saltos</p> <p><b>Outras</b> Orientação</p>											

			- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais;		
	<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola (de acordo com a sua idade e género).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> <li>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- ser autónomo na realização das tarefas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física;</li> <li>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</li> </ul>	<b>B, F, G</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelhas de registo e observação;</li> <li>• Protocolo FITescola/grelhas respetivas;</li> <li>• Aparelhagem/CD;</li> <li>• Material desportivo específico.</li> </ul>
	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li> </ul>		<b>B, F, G,</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelhas de registo e observação;</li> <li>• Fichas de trabalho/avaliação;</li> <li>• Questionamento/</li> <li>• Trabalho de investigação/outros;*</li> <li>• Grelha de autoavaliação do aluno.</li> </ul>

\***Nota:** no início de cada período o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.

**ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS:** **A** – Linguagem e textos; **B** – Informação e comunicação; **C** – Raciócinio e resolução de problemas; **D** – Pensamento crítico e pensamento criativo; **E** – Relacionamento interpessoal; **F** – Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G** – Bem-estar, saúde e ambiente; **H** – Sensibilidade estética e artística; **I** – Saber científico, técnico e tecnológico; **J** – Consciência e domínio do corpo