

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DISCIPLINA: Educação Física	ANO DE ESCOLARIDADE: 5º	ANO LETIVO: 2018/2019
------------------------------------	--------------------------------	------------------------------

TEMAS E CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	AÇÕES ESTRATÉGICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS (Previstos)
Área da Atividade Física <ul style="list-style-type: none"> - Jogos (1º período) - Basquetebol (1º período) - Voleibol (2º período) - Futebol (3º período) - Atletismo (1º e 2º períodos) - Ginástica no Solo (2º período) - Ginástica nos Aparelhos (3º período) 	<p>Subárea de JOGOS Participar em Jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>Subárea de JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Subárea de ATLETISMO Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Subárea de GINÁSTICA Compor e realizar, da Ginástica de Solo e Aparelhos, as destrezas elementares, 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>Proporcionar atividades formativas em situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes;</p>	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p>1º período 38</p> <p>2º período 38</p> <p>3º período 20</p>

Área da Aptidão Física - Todo o ano	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.	analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Conhecedor/ Sabedor/Culto/ Informado (A, B, G, I, J)	
Área dos Conhecimentos - Todo o ano	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	
Área das Atitudes - Todo o ano	Ser assíduo e pontual, revelar hábitos de higiene, apresentar o material necessário para a realização das aulas, participar e demonstrar interesse pelas atividades, respeitar professores e colegas e preservar o material e instalações desportivas; respeitar as regras de funcionamento e de segurança;	aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; promover o gosto pela prática regular de atividade física.	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal)	

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS:
A - Linguagens e Textos

B - Informação e Comunicação

C - Raciocínio 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