

PLANIFICAÇÃO ANUAL DOS CONTEÚDOS DA DISCIPLINA <sup>1</sup> : EDUCAÇÃO FÍSICA					ANO DE ESCOLARIDADE: 5 <sup>o</sup>
PERÍODO LETIVO	DOMÍNIOS CURRICULARES <sup>2</sup>	PASEO	DOMÍNIOS/TEMAS	SUBDOMÍNIOS	Nº DE AULAS PREVISTAS POR UNIDADE
1.º PERÍODO	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>Conhecedor/sabedor/informado/cultor (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D; J)</p> <p>Crítico/analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Questionador/ Investigador (A, C, D, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Comunicador/Interventor (A, B, D, E, G, H, I)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>APTIDÃO FÍSICA</li> <li>JOGOS E DESPORTOS DE RAQUETE</li> <li>ATLETISMO</li> <li>BASQUETEBOL</li> </ul>	<p><b>Avaliação APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</b></p> <p><b>JOGOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. Jogo de Passes, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, Jogo do Mata...</li> <li><b>BADMINTON</b> – iniciação -Técnicas de base</li> </ul> <p><b>ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Resistência aeróbia (aptidão física)</li> <li>Salto em comprimento</li> <li>Corrida de Velocidade</li> <li>Iniciação ao lançamento do peso</li> <li>Arremesso de bola</li> </ul> <p><b>BASQUETEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recepção</li> <li>Lançamento na passada</li> <li>Lançamento parado</li> <li>Drible de progressão e de proteção</li> <li>Passe de peito e passe picado</li> <li>Paragens e rotações sobre 1 apoio</li> <li>Ressalto</li> <li>Mudança de direção e de mão pela frente</li> </ul> <p><b>TÁTICA OFENSIVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desmarcação</li> <li>Passa e corta</li> <li>Situação de jogo 3x3</li> <li>Enquadramento com o cesto</li> <li>Ressalto ofensivo</li> </ul> <p><b>TÁTICA DEFENSIVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enquadramento com o ADVERSÁRIO</li> <li>Defesa individual</li> <li>Ressalto defensivo</li> </ul> <p><b>Avaliação APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</b></p>	<p>TOTAL: ~39T</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>GINÁSTICA ARTÍSTICA</li> <li>ATLETISMO</li> <li>VOLEIBOL (GIRA-VÓLEI)</li> </ul>	<p><b>GINÁSTICA ARTÍSTICA SOLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rolamento à frente</li> <li>Rolamento à retaguarda</li> <li>Apoio facial invertido c/ 3 apoios</li> <li>Rolamento à frente c/ pernas afastadas</li> <li>Rolamento à retaguarda c/ pernas afastadas</li> </ul> <p><b>ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto em altura (técnica de tesoura)</li> <li>Formas jogadas de estafetas</li> </ul> <p><b>VOLEIBOL (Gira vólei)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passe alto de frente</li> <li>Manchete</li> <li>Serviço por baixo</li> <li>Jogo 2x2</li> <li>Jogo 4x4</li> </ul>	
2.º PERÍODO		<p>Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (A, B, E, F, G, I, J)</p>			

<b>3.º PERÍODO</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DANÇAS TRADICIONAIS</b></li> <li>• <b>APTIDÃO FÍSICA</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência de elementos técnicos elementares</li> <li>• Coreografias individuais /Grupo</li> <li>• Dança tradicional – “Erva Cidreira”</li> </ul> <p><b>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</b></p>	<b>TOTAL: ~36T</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b></li> <li>• <b>FUTSAL</b></li> <li>• <b>MATÉRIAS ALTERNATIVAS</b></li> <li>• <b>APTIDÃO FÍSICA</b></li> </ul>	<p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b></p> <p><b>SALTOS no PLINTO ou BOQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de eixo</li> <li>• Salto entre mãos</li> <li>• Salto com enrolamento à frente sobre o plinto</li> </ul> <p><b>SALTOS no MINITRAMPOLIM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em extensão</li> <li>• Salto engrupado</li> <li>• Meia pirueta vertical</li> <li>• Salto Carpa/Encarpado</li> </ul> <p><b>FUTSAL / FUTEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remate com o pé</li> <li>• Remate de cabeça</li> <li>• Passe com o pé</li> <li>• Recepção junto ao solo</li> <li>• Condução de bola</li> <li>• Drible/Finta</li> <li>• Ação do guarda-redes</li> </ul> <p><b>TÉCNICA DEFENSIVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarme</li> <li>• Ação do guarda-redes</li> </ul> <p><b>TÁTICA OFENSIVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarcação de apoio</li> </ul> <p><b>MATÉRIAS ALTERNATIVAS</b> (de acordo com as planificações definidas)</p> <p><b>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</b></p>	<b>TOTAL: ~27T</b>

<sup>1</sup> De acordo com o ponto 8, do Artigo 10.º, do Despacho n.º 13 599/2006 de 28 de Junho de 2006. Do preenchimento desta grelha não constam as aulas destinadas à realização das fichas de trabalho, de avaliação, respetivas correções, atividades complementares e de autoavaliação, assim como as adequações necessárias às especificidades do grupo turma. Documento em construção em trabalho colaborativo no Departamento.

<sup>2</sup> A planificação reflete os valores inscritos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), em trabalho colaborativo com a Estratégia de Educação para a Cidadania de Escola (EECE), nos domínios: Direitos Humanos; Interculturalidade; Desenvolvimento Sustentável + Educação Ambiental; Segurança Rodoviária e Media.