

DEPARTAMENTO: EXPRESSÕES

5º ANO

GRUPO DISCIPLINAR: 260	DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA	2º CICLO	Turma:
-------------------------------	------------------------------------	-----------------	---------------

OBJETIVOS GERAIS	DOMINIOS	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	AVALIAÇÃO	GESTÃO LETIVA
1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no de adversários; papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreeajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas.	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO nas seguintes subáreas: SUBÁREA 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. SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol e Futebol) desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os	(A, B, G, I, J) (A, B, C, D, F, H, I, J)	Jogos pré-desportivos: - Jogo do mata - Bola ao capitão - Jogo dos dez passes Desportos coletivos: - Futebol - Voleibol Ginástica Desportiva: - Ginástica de solo - Ginástica de aparelhos	- Grelhas de observação e registo - Grelha de valores Fit-Escola; - Avaliação diagnóstica; - Avaliação formativa - Participação oral - Avaliação sumativa - Ficha de autoavaliação	02 Aulas no 1º período 02 Aulas no 2º período 02 Aulas no 3º período 08 Aulas no 1º período 8 Aulas no 1º período 8 Aulas no 2º período 8 Aulas no 3º período 8 Aulas no 1º período 8 Aulas no 2º período

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física. 3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. 4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. 5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. 6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.		critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. NATAÇÃO - o aluno realiza a adaptação ao meio aquático coordenando a respiração em situações simples com e sem apoios; consegue flutuar em equilíbrio em diferentes posições (facial e dorsal) e desloca-se em flutuação coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com respiração.	A, B, D, E, F, G, H, J A, D, G, H, J A, B, D, E, F, G, H, J	 Atividades Rítmicas e Expressivas Atletismo:  Corrida de Resistência  Corrida de Velocidade  Lançamento da bola Badminton:  Técnica individual  Regras  Jogo de singulares  Atividade alternativa		6 aulas no 3º período 3 aulas no 1º período 3 aulas no 2º período 3 aulas no 3º período 6 aulas no 2º período *Total 22 aulas 1º ou 2º ou 3º períodos
--	--	---	--	--	--	---

	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aprender os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.	B, C, D, E, F, G, I, J	Aptidão Física e Formação Desportiva		4 aulas no 1º período 4 aulas no 3º período
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS Proporcionar atividades formativas que fomentem a interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	A, B, D, E, F, G, J	Componente Teórica: Conteúdos Teóricos do Programa da Disciplina		

Nota: A gestão letiva prevista será sempre condicionada pela frequência nas atividades alternativas de Natação e Desportos Náuticos em função do período de funcionamento e também pelo ritmo de aprendizagem/ progressão apresentado pelos Alunos; pelo plano anual de atividades; outras atividades.

DEPARTAMENTO: EXPRESSÕES

 GRUPO DISCIPLINAR: 260	DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA	2º CICLO	Turma: _____
---	------------------------------------	-----------------	---------------------

OBJETIVOS GERAIS	DOMINIOS	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTOR DO PERFIL DOS ALUNOS	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	AVALIAÇÃO	GESTÃO LETIVA
1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no de adversários; b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas.	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em quatro matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades. SUBÁREA 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. SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos) as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	B,C,E,F,G,J A, B, C, D, F, H, I, J	Desportos coletivos:  Voleibol  Basquetebol  Futebol Ginástica Desportiva:  Ginástica de solo  Ginástica de aparelhos	 Grelhas de observação e registo  Grelha de valores do Fit-Escola  Avaliação diagnóstica  Avaliação formativa  Participação oral  Avaliação sumativa  Ficha de autoavaliação	02 Aulas no 1º período 02 Aulas no 2º período 02 Aulas no 3º período 10 Aulas no 1º período 10 Aulas no 2º período 10 Aula no 3º período 08 Aulas no 1º período 08 Aulas no 2º período

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física. 3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. 4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. 5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. 6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aprender os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física.	ATIVIDADES NAÚTICAS- Conhecer princípios e regras para promoção da segurança em meio aquático (rio e mar); desenvolver técnicas de propulsão (pagaiada, remada e outros). SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Interpretar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	A,D,G,J ,D,E,F,G,H,J A,B,D,E,F,G,J F,G,,I,J	Atividades Rítmicas e Expressivas Atletismo: Corrida de Resistência Corrida de Velocidade Salto em altura Corridas de estafetas Badminton: Técnica individual Regras Jogo de singulares Aptidão Física e Formação Desportiva		*Total 22 aulas 1º ou 2º ou 3º períodos 06 aulas no 3º período 03 Aulas no 1º período 03 aulas no 2º período 05 aulas no 2º período 03 Aulas no 3º período 06 aulas no 2º período
--	--	--	---	--	--	---

	ÁREA DOS CONHECIMENTOS Proporcionar atividades formativas que fomentem a interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e sexo.	A,B,C,D,F,J	Componente Teórica: Conteúdos Teóricos do Programa da Disciplina		4 aulas no 1º período 4 aulas no 3º período
--	---	---	-------------	---	--	--

Nota: A gestão letiva prevista será sempre condicionada pela frequência nas atividades alternativas de Natação e Desportos Náuticos em função do período de funcionamento e também pelo ritmo de aprendizagem/ progressão apresentado pelos Alunos; pelo plano anual de atividades; outras atividades.