PLANIFICAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA 5º ANO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

As aprendizagens essenciais na área da Educação Física, que se apresentam a seguir, traduzem os objetivos deste ciclo do Ensino Básico:
1.Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. 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).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

SUBÁREA JOGOS: Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às situações 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, 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.

SUBÁREA ATLETISMO: Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.

SUBÁREA PATINAGEM: Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.

SUBÁREA DANÇA: Interpretar sequências de habilidades específicas elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.

OUTRAS (Opcionais): Realizar ações de oposição direta solicitadas de Combate (LUTA), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

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.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS
Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.
Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.

QUADRO DE COMPOSIÇÃO CURRICULAR / SEMESTRES

Subáreas	5º ANO
JOGOS	1º
BASQUETEBOL	1º
FUTEBOL	2º
VOLEIBOL	1º
GINÁSTICA	1º 2º
ATLETISMO	1º 2º
PATINAGEM	2º
DANÇA	2º

A operacionalização das aprendizagens essenciais pressupõe um período de avaliação inicial, seguido da distribuição de conteúdos por semestres letivos/etapas de planeamento específicas para cada turma e da responsabilidade de cada professor, podendo, por isso conter algumas diferenças em relação à apresentada.