

Nível de Ensino: 2.ºCiclo

Disciplina: Educação Física

Ano: 5.º

Curso:

Planificação Anual

Semestre	Sequências	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1.º	Domínio 1 1)- Aptidão Física	D1) <ul style="list-style-type: none">● Resistência/Velocidade/Força● Flexibilidade/Destreza Geral● Alimentação/reposo● Postura Corporal	5
	Domínio 2 2)-Jogos Pré-desportivos	D2)- Rabia /Jogo dos Passes/Mata	6
	Domínio 3 3)- Ginástica	D3)Solo/Aparelhos <ul style="list-style-type: none">● Identificação dos aparelhos/Regras de segurança● Rolamentos à frente e à retaguarda● Roda● Boque-salto de eixo● Trave-marcha à frente e atrás● Trampolim sueco/reuther	8
	Domínio 4 4) - Atletismo	D4)-Corta-Mato/ Velocidade <ul style="list-style-type: none">● Regulamento da corrida● Fundamentos técnicos● Salto em comprimento● Identificação do salto● Técnica e regras do salto	8
	Domínio 5 5)-Futsal	D5) <ul style="list-style-type: none">● Ações técnicas (passe, receção, drible, finta e remate)● Ações táticas (marcação e desmarcação)● Técnica do guarda-redes● Regras básicas do jogo● Arbitragem	10

	<p>Domínio 5 5)-Basquetebol</p> <p>Domínio 6 c)-Dança</p>	<p>D5)-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo do jogo; • Ações técnicas (tipos de passe, recepção, drible e lançamento) <p>D6 - c)-Atividades Rítmicas e Expressivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Danças sociais • Danças tradicionais 	<p>6</p> <p>3</p>
2.º	<p>Domínio 1 1)- Aptidão Física</p> <p>Domínio 2 2)-Jogos Pré-desportivos</p> <p>Domínio 3 3)-Ginástica</p> <p>Domínio 4 4)-Atletismo</p> <p>Domínio 5 5)-Basquetebol</p> <p>Domínio 6 a)-Badminton</p>	<p>D1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência/Velocidade/Força • Flexibilidade/Destreza Geral <p>D2)- Futebol humano/Bola ao capitão</p> <p>D3)-Rítmica/Solo/Aparelhos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corda/arco/bola • Apoio facial invertido <p>Minitrampolim</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto em extensão • Meia pirueta vertical <p>Plinto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente <p>D4)-Lançamento da bola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de lançamento e regulamento. <p>Salto em Altura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de Tesoura • Regras e Regulamento do salto <p>Corrida de Estafetas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regulamento da corrida • Fases da corrida/Técnica de transmissão do testemunho <p>D5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ações táticas (marcação e desmarcação) • Noção de ataque e defesa; • Regras básicas do jogo. <p>D6 - a)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pega da raqueta/volante • Posição-base/Deslocamentos • Batimentos/Serviço • Regras do Jogo singulares 	<p>5</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p>

	Domínio 5 5)-Gira-Volei	D5 - Gira-Volei <ul style="list-style-type: none"> ● Ações técnicas <ul style="list-style-type: none"> - Posição-base - Passe a duas mãos; ● Princípios táticos:1X1/2X2 ● Regras básicas do jogo. 	6
	Domínio 6 b)- Luta	D6 - b)-Técnica de combate na luta a pé e luta no solo.	3
	d)-Orientação	D6 - d)- Interpretação de mapas/sinalética. <ul style="list-style-type: none"> ● Percursos/técnicas básicas 	4

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
D1-Aptidão física: a)Realiza ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. b)Realiza ações motoras de contração muscular localizada, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia. c)Realiza ações motoras globais de curta duração percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. d)Realiza ações motoras com grande amplitude, de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular. e)Realiza movimentos de deslocamento no espaço com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.	20%	Bateria de testes Fitescola Indicadores de desempenho Questionamento Ficha formativa

<p>D2-Jogos pré-desportivos:</p> <p>a)Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo; aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas, equipa e os adversários com respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros.</p> <p>b)Passa e recebe bola, dribla, lança e/ou remata enquadrando-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>c) O aluno desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas e marca o adversário quando a sua equipa perde a bola.</p>	<p>10%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta da prestação motora dos alunos;</p> <p>-Níveis de desempenho;</p> <p>Questionamento</p> <p>Ficha formativa</p>
<p>D3-Ginástica:</p> <p>a)Combina as habilidades em sequências, realizando os elementos gímnicos (cambalhota à frente e à retaguarda, pino, roda e posições de flexibilidade) com correção técnica.</p> <p>b)Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos chegando ao solo em condições de equilíbrio os saltos: salto de eixo no boque, a cambalhota à frente no plinto longitudinal, salto em extensão e meia pirueta no mini trampolim e marcha à frente e atrás na trave, com correção técnica.</p> <p>c)Em situação de exercitação com música, realiza individualmente ou em grupo com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.</p>	<p>15%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta da prestação motora dos alunos;</p> <p>-Níveis de desempenho.</p> <p>Questionamento</p> <p>Ficha formativa</p>
<p>D4-Atletismo:</p> <p>a)Efetua com correção técnica uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé; salto em comprimento com a técnica de voo na passada; salto em altura com a técnica de tesoura e lançamento da bola em aceleração progressiva.</p>	<p>15%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta da prestação motora dos alunos;</p> <p>-Níveis de desempenho;</p> <p>-Marcas obtidas.</p> <p>Ficha formativa</p>
<p>D5-Desportos coletivos (Futsal, Basquetebol, Voleibol):</p> <p>a)Coopera com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceita as decisões da arbitragem, aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo.</p> <p>b) Realiza com oportunidade e correção global, nos jogos e em exercícios critério as diferentes ações técnicas de cada modalidade.</p> <p>c)Em situação de jogo (2x2), (3x3), (4x4), conhece o seu objetivo, a função e o modo de execução das diferentes ações táticas de cada modalidade.</p>	<p>20%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta da prestação motora dos alunos;</p> <p>-Níveis de desempenho.</p> <p>Questionamento</p> <p>Ficha formativa</p>

<p>D6-Outras:-Badminton/Luta/Dança/Orientação</p> <p>a) Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as diferentes ações técnico/táticas, definidas para a modalidade.</p> <p>b)Em situação de luta e ou em guarda a quatro, utiliza a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro, procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas, executando com oportunidade e ritmo adequado.</p> <p>c)Em situação de exploração do movimento individual, a pares ou em grupo, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor e ou sugeridos pelos alunos, seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica.</p> <p>d)Realiza as técnicas básicas de orientação: manuseamento e orientação do mapa pelo terreno com conhecimento da respetiva sinalética na realização de pequenos percursos.</p>	<p>10%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta da prestação motora dos alunos;</p> <p>-Níveis de desempenho.</p> <p>Questionamento</p> <p>Ficha formativa</p>
<p>D7 - Conhecimentos, Capacidades e Atitudes</p> <p>a)Mobiliza conhecimentos e outros saberes estabelecendo relações intra e interdisciplinares, utilizando formas de comunicação verbais e não verbais e desenvolve processos de resolução de problemas de forma critica e criativa.</p> <p>b)Manifesta consciência e domínio do corpo, adotando ações a nível da sensibilidade estética e artística, promovendo a saúde e o bem estar e participa de forma assídua e pontual nas atividades.</p> <p>c)Adequa os comportamentos em contextos de cooperação, partilha e competição, interagindo com respeito nas relações interpessoais de grupo com sentido de responsabilidade e autonomia no seu desenvolvimento pessoal.</p>	<p>10%</p>	<p>Grelhas de registo: - Observação direta;</p> <p>- Questionamento.</p>

Notas:

- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos os descritores dos domínios/seqüências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados;
- a dificuldade registada num determinado período do ano não deve ser considerada na avaliação final do 2.º semestre, quando se deteta que o aluno já superou o problema.