

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2023/2024

| | |
|--|---|
| DEPARTAMENTO CURRICULAR: Expressões | GRUPO DISCIPLINAR: 260 - Educação Física 2.º Ciclo |
| DISCIPLINA: Educação Física | ANO: 5.º |

| Domínio/Tema | Conhecimentos/Capacidades/Atitudes | Descritores do Perfil dos Alunos |
|------------------|--|--|
| ATIVIDADE FÍSICA | 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. | Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) |
| | JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, (Voleibol e Futebol) desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. | Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) |
| | GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos) as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. | Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) |
| | ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, corrida de velocidade, salto em comprimento e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. | Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) |

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2023/2024

| Domínio/Tema | Conhecimentos/Capacidades/Atitudes | Descritores do Perfil dos Alunos |
|----------------|---|--|
| | ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das Atividades Rítmicas e Expressivas em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. | Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) |
| | 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. | Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) |
| | LUTA 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. | Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) |
| 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. | Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) |
| CONHECIMENTOS | Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. | |