

Planificação 5ºano Educação Física 2021/2022

PERÍODO LETIVO	Aprendizagens Essenciais O aluno deve ficar capaz de:	TEMAS/CONTEÚDOS	AULAS PREVISTAS
1º PERÍODO	CONHECIMENTOS - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - CICLISMO/BBT Identificar e usar o equipamento, fazer manutenção básica da bicicleta; conhecer os principais elementos de segurança; respeitar a natureza. - 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. - 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. - Treino da CONDIÇÃO 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. - Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Capacidades físicas Resistência, velocidade, flexibilidade, agilidade, coordenação. BBT Técnicas básicas, comportamento e regras; Jogos – (Passes, Bola ao Poste, Bola ao capitão, Rabia, Bola ao Fundo, “Mata”, “Azeitona”); Jogo do Futebol Humano, Jogo de raquetas (madeira/Badminton). Ginástica de solo e de aparelhos Aptidão Física: Desenvolvimento das capacidades motoras: flexibilidade, resistência, força, velocidade, destreza geral. Fit escola 2 momentos: - 27 a 1/10, - 15 a 19/11. Atletismo: Velocidade, 40 metros. Salto em altura - técnica de tesoura. Salto em comprimento - técnica de voo na passada, corrida de balanço seis a dez passadas) Estafetas 4x50 metros. Lançamento da bola e do peso, (2/3kg).	39

2.º PERÍODO	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futsal, Andebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. - 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. - 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. - 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.	Atividades físicas :Futebol, Andebol. Patinagem Luta Aptidão Física: Desenvolvimento das capacidades motoras: flexibilidade, resistência, força, velocidade, destreza geral. Fit escola. (14 a 18/03).	39
---	---	--	--

3.º PERÍODO	- Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças; Sociais, e Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. - 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. - Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Voleibol,), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Atividades Físicas: Atividades rítmicas e expressivas (Danças, Danças sociais; e tradicionais). Aptidão Física: Desenvolvimento das capacidades motoras: flexibilidade, resistência, força, velocidade, destreza geral. Fit escola. (9 a 13/05) Basquetebol ;Voleibol.	36
---	--	--	--

Observações:

1. A Planificação poderá ser reajustada em função da pandemia covid 19.
2. Este número de aulas é meramente indicativo, podendo variar devido à rotação dos espaços.
3. O número de aulas previstas contempla também a realização de fichas de avaliação .