

Plano Geral de Trabalho da Disciplina de Educação Física

5º ANO

Ano letivo 2024/2025

Aulas previstas:

1º Período: **41 aulas**

2º Período: **38 aulas**

3º Período: **23 aulas**

1º Período

Apresentação e atividades iniciais	2 aulas
Avaliação sumativa (finalidade classificatória).....	8 aulas
Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa)	31 aulas
TOTAL	41 aulas

Domínio/Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	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)	33
	ATLETISMO	- Realizar, do ATLETISMO, corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F,G,I,J)	
	GINÁSTICA	- Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo), as destrezas elementares de solo, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	FITescola	- 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.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Cuidador de si e do outro: (B, E, F, G)	No decorrer das aulas

2º Período

Avaliação sumativa (finalidade classificatória)..... 8 aulas

Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) 30 aulas

TOTAL 38 aulas

Domínio/Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F,G,I,J)	32
	ATLETISMO	- Realizar, do ATLETISMO, saltos (comprimento) e corridas (velocidade), segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J	
	GINÁSTICA	- Compor e realizar, da GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares de 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.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	FITescola	- 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.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Cuidador de si e do outro: (B, E, F, G)	No decorrer das aulas

3º Período

Avaliação sumativa (finalidade classificatória)..... 8 aulas

Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) 15 aulas

TOTAL **23 aulas**

Domínio/Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Conhecedor/ saborador/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	17
	ATLETISMO	- Realizar, do ATLETISMO, saltos (altura), corridas (estafetas) e lançamentos (da bola) segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F,G,I,J)	
	ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	- Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	FITescola	- 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.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades/disciplinas.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Cuidador de si e do outro: (B, E, F, G)	No decorrer das aulas

Observação: A gestão dos tempos e conteúdos podem sofrer alterações e/ou ajustes de acordo com a especificidade do grupo turma, bem como as atividades que venham a ser propostas no âmbito do Plano de Turma e situações imprevistas tais como o mapa de rotações e as condições climáticas.