

PLANO ANUAL DE TRABALHO

EDUCAÇÃO FÍSICA | 5.º ANO

TEMPOS PREVISTOS		
1.º PERÍODO	2.º PERÍODO	3.º PERÍODO
41 tempos	38 tempos	23 tempos

GESTÃO DOS TEMPOS LETIVOS					
1.º PERÍODO	Tempos	2.º PERÍODO	Tempos	3.º PERÍODO	Tempos
Apresentação e atividades iniciais	2	Apresentação e atividades iniciais	-	Apresentação e atividades iniciais	-
Avaliação diagnóstica	2	Avaliação diagnóstica	2	Avaliação diagnóstica	2
Avaliação (sumativa classificatória) ...	8	Avaliação (sumativa classificatória) ...	8	Avaliação (sumativa classificatória) ...	6
Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens)	29	Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens)	28	Ensino/Aprendizagem/Avaliação formativa (incluindo recuperação e consolidação de aprendizagens)	15
Total	41	Total	38	Total	23

1.º PERÍODO

DOMÍNIO /TEMA	SUBDOMÍNIO/ CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO	N.º DE TEMPOS (50m)
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.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H	
	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.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J	
	OUTRAS* *a Natação � obrigatória lecionar num dos períodos	- Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - 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 �ticos. - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou T�nis de Mesa e/ou T�nis de Campo) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais»	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	

		e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G	
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.	Cuidador de si e do outro: B, E, F, 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		No decorrer das aulas

Observações: 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 como limitações decorrentes de obras, o mapa de rotações e as condições climáticas.

2.º PERÍODO

DOMÍNIO /TEMA	SUBDOMÍNIO/ CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO	N.º DE TEMPOS (50m)
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	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, H	
	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.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J	
	OUTRAS* *a Natação é obrigatória lecionar num dos períodos	- Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - 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. - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou Ténis de Mesa e/ou Ténis de Campo) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais»	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	

		e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	
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.		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		No decorrer das aulas

Observações: 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 como limitações decorrentes de obras, o mapa de rotações e as condições climáticas.

3.º PERÍODO

DOMÍNIO /TEMA	SUBDOMÍNIO/ CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DO ALUNO	N.º DE TEMPOS (50m)
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-sabedor-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.	Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H	
	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.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J	
	OUTRAS* *a Natação � obrigatória lecionar num dos períodos	- Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - 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 ��ticos. - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou T��nis de Mesa e/ou T��nis de	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	

		Campo) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	
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.		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		No decorrer das aulas

Observações: 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 como limitações decorrentes de obras, o mapa de rotações e as condições climáticas.