

Ano Letivo 2023/2024

Planificação Anual – 5º ano

1º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo. - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos. 	B, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz, cooperando com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material: - <i>Corrida de Resistência</i> em regime aeróbio; - <i>Corrida de Velocidade</i> de 40 m com partida de pé; - <i>Corrida de Estafetas</i>; 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; 	B, D, E, F, G, J	

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Salto em Comprimento</i> com a técnica de voo na passada; - <i>Salto em altura</i> com técnica de tesoura; - <i>Lançamento da bola (tipo hóquei ou ténis)</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. - Conhecer e aplicar cuidados de higiene. - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 		
BASQUETEBOL	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro, em situação de jogo 1x1 e 2x2. - Ações técnico-táticas: <i>Paragem e Rotação sobre um apoio (pé eixo), recepção, passe de peito, picado e de ombro, drible de progressão e de proteção, lançamento em apoio, posição base defensiva, marcação e desmarcação</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver problemas em situações de jogo; - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática). - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. - Conhecer e aplicar cuidados de higiene. - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	B, D, E, F, G, J	

2º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
PATINAGEM	<ul style="list-style-type: none"> - Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: - <i>Saber cair; saber levantar-se; posição base; patinar para a frente; deslizar para a frente em posição base; deslizar para a frente realizando “oitos”; SS/ gincana para a frente; curvar em deslize/ patins semi-paralelos; e travar em T.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar materiais, espaço, ritmos, relações interpessoais; - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Elaborar sequências de habilidades (esquema); - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. 	B, D, E, F, G, H, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro, em situação de jogo 1x1 e 2x2. - Ações técnico-táticas: <i>posição base, deslocamentos, passe em apoio de frente, manchete e serviço por baixo.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática). - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Conhecer e aplicar cuidados de higiene. - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	B, D, E, F, G, H, J	

3º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
GINÁSTICA (SOLO e APARELHOS)	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. <p>GINÁSTICA (Solo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinar as habilidades em sequências, realizando: <i>avião, ponte/ espargata, roda, saltos, voltas e afundos, rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, apoio facial invertido com 3 apoios.</i> <p>GINÁSTICA (Aparelhos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar <i>salto de eixo</i> no boque; - Realizar <i>salto entre-mãos</i> no boque/ plinto transversal; - Realizar <i>salto em extensão (vela), salto engrupado e ½ pirueta vertical</i> no mini-trampolim. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar sequências de habilidades e coreografias; - Explorar materiais, espaço, relações interpessoais; - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. - Conhecer e aplicar cuidados de higiene. - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	B, D, E, F, G, H, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
FUTEBOL	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro, em situação de jogo GR+2x2+GR. - Ações técnico-táticas: <i>passe/recepção,</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver problemas em situações de jogo; - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática). - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos 	B, D, E, F, G, J	

	<i>condução de bola, drible, remate, marcação e desmarcação.</i>	esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.		
--	--	--	--	--

Nota: todas as unidades didáticas são executadas segundo a metodologia de Projeto

Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória:

- A- Linguagens e textos
- B- Informação e comunicação
- C- Raciocínio e resolução de problemas
- D- Pensamento crítico e pensamento criativo
- E- Relacionamento interpessoal
- F- Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G- Bem-estar, saúde e ambiente
- H- Sensibilidade estética e artística
- I- Saber científico, técnico e tecnológico
- J- Consciência e domínio do corpo

Ensino Regular/Articulado:

Períodos	Aulas Planificadas	Momentos de Avaliação	Outros	Total (50 min.)
1.º				
2.º				
3.º				