



**ÁREAS DE COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)**

- 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

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5ºano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias.



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: JOGOS PRÉ DESPORTIVOS

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
Nível introdução - Identificação e regras do jogo. - Jogos coletivos: Rabia, Jogo dos passes (introdução ao Andebol), bola ao poste, bola ao capitão, bola ao fundo: receção, desmarcação, drible, passe, marcação individual, fintas. - Futevolei: enquadramento, receção e passe. - Jogo do “Mata”: passe, remate, desmarcação, interceção. - Futebol humano: ocupação equilibrada de espaço, oportunidades de situações de vantagem numérica (2x1 ou 3x2), procura finalizar de surpresa, enquadramento defensivo. - “Bola Oval”: passe, receção, marcação / desmarcação, enquadramento defensivo.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo de cooperação. - Jogo dirigido: orientar, corrigir e estimular as ações de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, G, I, J	Entre 4 e 8 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA FUTEBOL

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
Nível introdução - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: Passe, receção, condução de bola, remate e cabeceamento. - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação individual, penetração e aclaramento. - Jogo reduzido (3x1 ou 5x2) e situação de jogo (4x4 + GR). - Guarda redes: enquadramento e passe ao jogador desmarcado.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: ações de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as ações de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e de arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, C, D, J	Entre 8 e 12 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA VOLEIBOL

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
Nível Introdução - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: passe, recepção com as duas mãos por cima ou em manchete e serviço por baixo. - Fundamentos táticos do jogo: ataque e defesa. - Jogo reduzido 2x2 (opcional 3x3 ou 4x4).	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: ações de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as ações de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, C, D, J	Entre 8 e 12 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA BASQUETEBOL

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
Nível Introdução - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: passe de peito, passe picado, receção, drible de progressão, drible com mudanças de direcção e de mão pela frente, lançamento em apoio e salto, lançamento na passada, paragens (um e dois tempos), rotações sobre um apoio, posição defensiva básica. - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação individual, participação no ressaltos ofensivo e defensivo. - Jogo 3x3 e 5x5.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: ações de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as ações de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, C, D, J	Entre 8 e 12 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

Grupo Disciplinar Educação Física	ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA GRACIOSA EDUCAÇÃO FÍSICA – 2º CICLO – 5º ANO APRENDIZAGENS ESSENCIAIS / ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS	
--------------------------------------	--	---

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA e MATÉRIA ATLETISMO			
CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
- Conhecer e valorizar a prática das atividades de Atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação das atividades de atletismo e as suas regras. - Corrida de velocidade (40m), corrida de estafetas (4x50m), corrida de obstáculos, salto em comprimento (voo na passada), lançamento do peso (2/3 Kg), salto em altura técnica de (tesoura), lançamento da bola, corrida de resistência.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada. - Exercícios técnicos. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Mega Sprinter (Fase de escola). - Mega Salto (Fase de escola). - Mega Lançamento (Fase de escola). - Corta-mato (Fase de escola). - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, C, D, F, H, I, J	Entre 12 e 20 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA GINÁSTICA: MATÉRIA SOLO e MATÉRIA SALTOS

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
Nível Introdutório - Conhecer e valorizar a prática da ginástica como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação das atividades de ginástica. - Fixar os fundamentos gímnicos. - Solo: posições de equilíbrio (avião, vela), pino de braços, cambalhota à frente engrupada, cambalhota à frente pernas afastadas (plano inclinado), cambalhota à retaguarda de pernas afastadas, cambalhota à retaguarda engrupada, passagem por pino com ajuda (professor, colegas, plinto, colchão, espaldares), roda com ajuda (professor, colegas, cabeça do plinto), posições de flexibilidade (espargata frontal e/ou lateral, sapo, ponte). - Realizar uma sequência gímica com fluidez com 6 elementos no mínimo, contemplando 1 elemento de equilíbrio, 4 acrobáticos e 1 flexibilidade.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios técnicos. - Exercícios de progressão pedagógica. - Exercícios por estações. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Exercícios com auxílio de música. - Ajudas. - Exercícios de aplicação para realizar: corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e recepção. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, C, D, G	Entre 12 a 20 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA GINÁSTICA: MATÉRIA SOLO e MATÉRIA SALTOS

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
- Aparelhos: <u>Reuther</u> (salto ao eixo e salto entre-mãos no boque e/ou no plinto transversal; cambalhota à frente no plinto longitudinal); <u>Mini-Trampolim</u> (salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta, pirueta e em carpa).	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios técnicos. - Exercícios de progressão pedagógica. - Exercícios por estações. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Exercícios com auxílio de música. - Ajudas. - Exercícios de aplicação para realizar: corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e recepção. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, C, D, G	Entre 12 e 20 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA e MATÉRIA PATINAGEM

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORIOS PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
- Conhecer e valorizar a prática das atividades de patinagem como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - 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. - Identificação das atividades de patinagem e as suas regras. - Deslizar em frente, deslizar de costas, quedas, mudanças de direção, curvar com cruzamento de pernas, curvar com pés paralelos, travagem em T, travagem de lado, habilidades (quatro, carrinho, slalon), salto a pés juntos, meia volta).	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Realização de “circuitos” técnicos. - Exercícios técnicos. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, E, F, H	Entre 8 e 12 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação dos espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

Grupo Disciplinar Educação Física	ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA GRACIOSA EDUCAÇÃO FÍSICA – 2º CICLO – 5º ANO APRENDIZAGENS ESSENCIAIS / ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS	
--------------------------------------	--	---

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA E DO CONHECIMENTO			
CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRIPTORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade) e coordenativas (destreza geral, equilíbrio). - Controlo do ritmo cardíaco, frequência cardíaca, dificuldades de respiração e dor abdominal. - Benefícios da prática do exercício físico. - Educação para a saúde e a participação desportiva.	- Debate. - Testes físicos (Avaliação de uma ou mais capacidades motoras). - Participação nos encontros desportivos de ilha e regionais: corta-mato, mega sprinter, mega salto, mega lançamento e Jogos Desportivos Escolares e outras atividades do grupo de Educação Física. - Exercícios lúdicos. - Trabalho por estações/circuito.	B, E, F, G	Entre 8 e 12 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)



CRONOGRAMA DE REFERÊNCIA

MODALIDADES / MÊS	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Área de Aptidão Física e Conhecimento	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Jogos Pré-Desportivos	x	x								
Futebol								x	x	x
Voleibol					x	x	X			
Basquetebol	x	x	x	x						
Atletismo	X	x	x	x	x					
Ginástica de solo e aparelhos	x	x	x	x	x	x	X			
Patinagem					x	x	X	x		
Outras Modalidades	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Nota: Cabe ao professor ajustar a distribuição temporal das matérias/modalidades, de acordo com as características da turma, distribuição dos espaços desportivos e materiais.

Critérios de Avaliação

Atividades Físicas: 80% (60% para as modalidades + 20% para as atitudes e valores)

Aptidão Física: 10%

Conhecimento: 10%