

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<p style="text-align: center;"><b>Tema A:</b> <b>Área das Atividades Físicas</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>6 matérias:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2 JDC; 1 GIN; 1 DAN; 2 Outras Matérias (ATL e/ou PAT e/ou RAQ e/ou outras)</b></p> <p><b>- Jogos e Jogos Desportivos Coletivos</b> 1 - Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, <b>realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</b> 2 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), <b>desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo</b>, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores.</li> <li>- Proporcionar atividades formativas, utilizando estratégias de situações, de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</li> <li>- Elaborar sequências de habilidades, coreografias;</li> <li>- Resolver problemas e situações de jogo;</li> <li>- Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc;</li> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</li> </ul>	<p><b>(Ver Nota)</b></p> <p>20 a 30</p>
	<p><b>- Ginástica</b> Compor e <b>realizar</b>, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as <b>destrezas elementares</b> de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, <b>aplicando os critérios de correção técnica</b> e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver problemas e situações de jogo;</li> <li>- Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc;</li> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais;</li> </ul>	<p>15 a 25</p>
	<p><b>- Atletismo</b> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e <b>cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas</b> e regulamentares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais;</li> </ul>	<p>5 a 15</p>

	<p><b>- Patinagem</b>  <b>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações</b> para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p> <p><b>- Atividades Rítmicas expressivas</b>  <b>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares</b> 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.</p> <p><b>- Outras</b> (poderá ser considerado o Badminton, Floorball, Luta e Orientação):</p> <p>1 – Badminton, com uma raqueta e um volante, <b>em cooperação devolver o volante</b> ao companheiro</p> <p>2 – Floorball, cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de Floorball, <b>desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo</b>, aplicando a ética do jogo e as suas regras</p> <p>3 - Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), <b>utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança</b> (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>4 - <b>Realizar percursos interpretando sinais informativos</b>, no percurso e no mapa.</p> <p><u>Consultar o Anexo 2 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 5.º ano de escolaridade.</u></p>	<p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</p>	<p>5 a 15</p> <p>5 a 10</p> <p>5 a 25</p>
<p><b>Tema B:</b>  <b>Área da Aptidão Física</b></p>	<p><b>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia</b>, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género.</p>		<p>5 a 10</p>

<p><b>Tema C:</b> <b>Área dos Conhecimentos</b></p>	<p><b>Identificar as capacidades físicas:</b> resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>		<p>Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas</p>
<p><b>Tema D:</b> <b>Área das Atitudes e Valores</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Os alunos <b>juntam esforços para atingir objetivos</b>, valorizando a diversidade de perspectivas sobre as questões em causa. <b>Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas</b> entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.</li> <li>● Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negociam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspectivas e a construir consensos. <b>Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros.</b></li> <li>● Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</li> <li>● Os alunos <b>reconhecem os seus pontos fracos e fortes</b> e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.</li> <li>● Os alunos <b>desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios.</b> São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.</li> </ul>		<p>Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas</p> <p><b>Total aulas</b></p> <p>+/- 101</p>

**Nota:** Cada professor deve identificar em ata (avaliações intercalares e semestrais) para cada turma, qual a parte da Área desenvolvida. A gestão temporal serve como referência estando condicionada à rotação de espaços e ao perfil de cada turma

## Quadro 2

<b>Avaliação</b>	
<b>Modalidades</b>	<b>Instrumentos</b>
Diagnóstica/Prognóstica	Observação em sala de aula e grelhas de registo
Formativa	Testes específicos de aptidão física: Aptidão Aeróbia (Vaivém), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança)
Sumativa	
Autoavaliação	Questão aula
<b>Nota:</b> no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
<b>Estratégias / Recursos</b>	
<b>Recursos:</b> instalações desportivas da escola e material desportivo específico de cada modalidade.	
<b>Estratégias:</b> exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	