



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FAFE

**PLANO CURRICULAR
EDUCAÇÃO FÍSICA
ENSINO BÁSICO
5.º ANO
TURMAS -A,B**

Departamento de Expressões

2023/2024

1. Planificação a médio/longo prazo

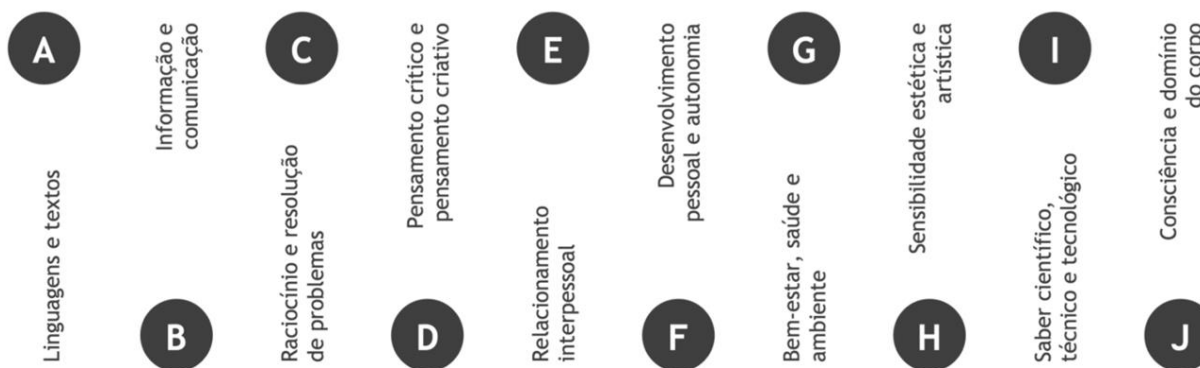
Período Letivo	Domínios/Temas	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações estratégicas/Tarefas a desenvolver	Áreas de competência do PASEO	Processos de recolha de informação (Avaliação)	N.º de aulas
1.º 2.º 3.º	- ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS					
	SUBÁREA JOGOS	Participar em 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.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas individuais, a par ou em grupos reduzidos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - elaborar sequências de habilidades; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - criar soluções criativas e pessoais.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	Avaliação por observação	96
	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, - de revisão e de monitorização;	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)		
SUBÁREA ATLETISMO	Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)			

	<p>SUBÁREA GINÁSTICA</p> <p>- ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de solo, 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.</p> <p>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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, individualmente, grupos reduzidos, homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; 			
--	--	---	---	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - apresentar iniciativas e propostas; - ser autônomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. 			
<p>1º 2º 3º</p>	<p>- ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de identificar e diferenciar as regras de cada jogo coletivo bem como conhecer os respectivos campos de jogo.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de identificar as principais regras dos diferentes tipos de corridas, saltos e lançamentos.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de identificar os gestos técnicos abordados em cada modalidade.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de identificar e aplicar o Regulamento Interno da Disciplina e o Plano de Contingência da Escola.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - promover o gosto pela prática regular de atividade física. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; 	<p>Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável</p>	<p>Questão aula</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)		
Total de aulas previstas						96

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)



2. Critérios de avaliação das aprendizagens

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação ¹
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	Atividades Físicas Desportivas	70%	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD ✓ Apresentação Oral Relatório de aula
	Aptidão Física	20%	Análise de Conteúdo: 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras)
	Conhecimentos	10%	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital Questionário oral

¹ Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

Alunos com atestado médico

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação ²
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	Atividades Físicas Desportivas	70 %	Análise de Conteúdo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD ✓ Apresentação Oral ✓ Relatório de aula
	Aptidão Física	20 %	Análise de Conteúdo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras)
	Conhecimentos	10 %	Testagem: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito <ul style="list-style-type: none"> ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

² Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

2.1. Descritores de desempenho

Domínios	Descritores de desempenho ³			
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
Atividades Físicas Desportivas	Coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza sempre com oportunidade e correção técnica todos os gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa sempre os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando sempre um padrão uniforme de correta execução.	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando um padrão uniforme de correta execução.	Às vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica alguns dos gestos/ações / conteúdos solicitados. Executa por vezes os gestos/ conteúdos /ações com alguma consistência, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza alguns gestos/ conteúdos técnicos solicitados ou não conhece e não os realiza. É pouco consistente na execução dos gestos/conteúdos, e não mostra um padrão uniforme de correta execução.
Aptidão Física	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível MB , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em quatro dos testes selecionados na escola: Resistência (milha ou vai e vem), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Velocidade (40 metros) Conhece muito bem as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível B , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em quatro dos testes selecionados na escola: Resistência (milha), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Velocidade (40 metros) Conhece bem as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível S , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em quatro dos testes selecionados na escola: Resistência (milha), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Velocidade (40 metros) Às vezes conhece algumas das capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	Tem muitas dificuldades em desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia de nível saudável enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em quatro dos testes selecionados na escola: Resistência (milha), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Velocidade (40 metros). Raramente conhece as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes

³ Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. À avaliação qualitativa do nível de desempenho, corresponde, quando aplicável, o intervalo quantitativo previsto no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

<p>Conhecimentos</p>	<p>Revela elevado desempenho no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica sempre corretamente os conceitos.</p> <p>Relaciona e aplica sempre os conceitos mesmo em situações novas.</p>	<p>Revela facilidade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica corretamente os conceitos.</p> <p>Relaciona e aplica os conceitos mesmo em situações novas.</p>	<p>Revela alguma dificuldade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos.</p> <p>Às vezes conhece e aplica os conceitos.</p> <p>Às vezes relaciona e aplica os conceitos, mas com dificuldade em situações novas.</p>	<p>Revela muitas dificuldades no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica alguns conceitos ou não conhece e não os aplica.</p> <p>Relaciona pouco os conceitos ou não os relaciona.</p>
-----------------------------	---	---	--	---

23/10/2023

A Coordenadora de Departamento

Sara Alexandra Pereira Araújo