

**PLANIFICAÇÃO-2017/2018**
**ENSINO2º Ciclo PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE Educação Física**
**5º ANO DE ESCOLARIDADE**

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRIPTORIOS)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
<b><u>Atividades Rítmicas</u></b>  Movimentos individuais encadeados (Sequências) Ritmo Graciosidade, Expressividade Criatividade	Executar movimentos individuais encadeados (Sequências) Enquadrar-se com a música (Ritmo) Ter graciosidade Ser expressivo Ser criativo	Nível - 1 - Não realiza a sequência obrigatória e qualquer objetivo Nível - 2 - Não realiza a sequência obrigatória mas realiza um qualquer objetivo Nível - 3 - Realiza a sequência obrigatória Nível - 4 - Realiza a sequência obrigatória e um qualquer objetivo Nível - 5 - Realiza a sequência obrigatória e três quaisquer objetivos	Movimentos livres encadeados. Sequência obrigatória Sequência rítmica.	Sala de ginástica Aparelhagem sonora Cd Manual Vídeos PowerPoint Internet	1ºP	2ºP	3ºP	Registos de observação direta:  Avaliação diagnóstica  Avaliação Formativa  Avaliação Sumativa
<b><u>Andebol</u></b>  Passe Recepção Drible Cria linhas de passe Finalização Defesa e ataque Direção ao objetivo (baliza)	Executar o passe Executar a recepção Executar o drible Criar linhas de passe Fazer remate Ter a noção de defesa e ataque Correr em direção ao objetivo (baliza)	Nível 1 - Não ser verificado nenhum dos objetivos Nível 2 - Ser verificado um dos objetivos Nível 3 - Ser verificado dois dos objetivos Nível 4 - Serem verificados quaisquer três objetivos Nível 5 - Serem verificados quaisquer cinco objetivos	Jogos pré desportivos Formas jogadas (ausência de contacto físico) parado e em progressão exercícios critério com e sem oposição (1x1;2x1;2x2;3x1;3x2) Jogo formal (6X6) Transição defesa/ataque	Pavilhão desportivo Campo de jogos Bolas de andebol Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet	10 aulas	6 aulas		

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRIPTORIOS)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
<b><u>Atletismo</u></b>  Velocidade Resistência Técnica de corrida Corrida de precisão Corrida de estafetas Lançamento de dardo Salto em comprimento.	Efetuar uma Corrida de Velocidade Ter a noção da Técnica de partida e de deslocamento. Efetuar uma Corrida de longa duração Executar Técnica de corrida Ter a noção do ritmo da passada Efetuar a Corrida de estafetas Saber transmitir e receber o testemunho Efetuar o Lançamento de dardo Efetuar o Salto em comprimento. Efetuar a corrida de barreiras	Nível 1 - Não ser verificado nenhum destes objetivos. Nível 2 - Serem verificados dois quaisquer destes objetivos. Nível 3 - Serem verificados quaisquer três destes objetivos. Nível 4 - Serem verificados quaisquer quatro destes objetivos. Nível 5 - Serem verificados todos os objetivos.	Provas em regime aeróbico Provas de velocidade Concursos de salto em comprimento Concursos de lançamento de dardo Provas de estafetas Provas de barreiras	Pavilhão desportivo Campo de jogos Testemunhos Dardos Caixa de Saltos Barreiras Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet	1ºP	2ºP	3ºP	Registos de observação direta:  Avaliação diagnóstica  Avaliação Formativa  Avaliação Sumativa
<b><u>Basquetebol</u></b>  Passe Recepção Drible Cria linhas de passe Paragens Ocupação racional do espaço Noção de defesa e de ataque Direção ao objetivo (cesto)	Executar o passe. Executar a receção. Executar o drible. Criar linhas de passe Executar Paragens Ocupar o espaço numa forma racional. Ter a noção de defesa e de ataque. Correr em direção ao objetivo cesto.	Nível 1 - Não ser verificado nenhum dos objetivos Nível 2 - Ser verificado um dos objetivos Nível 3 - Serem verificados quaisquer dois objetivos Nível 4 - Serem verificados quaisquer três objetivos Nível 5 - Serem verificados quaisquer cinco objetivos	Jogos pré desportivos Formas jogadas (ausência de contacto físico) parado e em progressão exercícios critério com e sem oposição (1x1;2x1;2x2;3x1;3x2) Jogo formal (3x3) Transição defesa/ataque	Pavilhão desportivo Campo de jogos Bolas de Basquetebol Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet	4 aulas	8 aulas		
<b><u>Combate - Luta</u></b>  <b><u>No solo:</u></b> Dupla prisão de pernas com rotação Dupla prisão de braços com rotação <u>Luta 1x1</u>	<b><u>No solo:</u></b> Executar a dupla prisão de pernas com rotação. Executar a dupla prisão de braços com rotação	Nível - 2 - Não ser verificado nenhum dos objetivos Nível - 3 - Ser verificado um dos objetivos Nível - 4 - Serem verificados dois quaisquer objetivos Nível -5 - Serem verificados três objetivos	Colchões agrupados e seguros Só na posição de "Guarda a quatro" (quadrupedia)	Sala de ginástica Tapetes Colchões Manual Vídeos PowerPoint Internet			2 aulas	

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRIPTORIOS)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
					1ºp	2ºp	3ºp	
<b>Futebol</b>  Defesa e ataque Direção ao objetivo (baliza) Recepção Passe Drible Remate Desmarcação	Ter a noção de defesa e ataque Correr em direção ao objetivo (baliza) Executar a recepção, Executar o passe Conduzir a bola Executar o remate Passar e correr (Desmarcar-se)	Nível 1 - Não ser verificado nenhum objetivo. Nível 2 - Serem verificados um qualquer destes objetivos. Nível 3 - Serem verificados dois quaisquer destes objetivos. Nível 4 - Serem verificados três quaisquer destes objetivos. Nível 5 - Serem verificados quatro quaisquer objetivos.	Situação - jogo global Situação - Exercícios critério Utilização de exercícios critério com/sem oposição (2x1;3x1;3x2;3x3; 4x4)	Pavilhão desportivo Campo de jogos Bolas de futebol Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet				Registos de observação direta:  Avaliação diagnóstica  Avaliação Formativa  Avaliação Sumativa
<b>Ginástica</b> Solo: Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda Ponte Avião Apoio facial invertido Salto ao eixo Acrobática Salto no plinto	Realizar o rolamento à frente, com saída engrupada no solo; Realizar o rolamento à retaguarda, com saída engrupada no solo; Fazer a "Ponte"; Fazer o "Avião"; Realizar o apoio facial invertido Realiza exercícios a pares e/ou trio Realiza salto de coelho com saída de eixo no plinto	Nível 1 - Não faz nenhum dos objetivos Nível 2 - Faz um qualquer dos objetivos Nível 3 - Faz três quaisquer dos objetivos Nível 4 - Faz quatro quaisquer objetivos Nível 5 - Faz cinco objetivos	Trabalho em circuito; Trabalho por estações; Rolamentos serão feitos com apoio de colchões; O apoio facial invertido será feito com apoio de parede; Plinto com quatro caixas;	Pavilhão desportivo Material específico de ginástica Manual da disciplina Vídeos PowerPoint Internet	4 aulas	3 aulas		
<b>Patinagem</b>  Deslize Travagem em "T" Deslize para a frente, afastando e aproximando os patins. Slalom entre obstáculos	Patinar com impulso alternado de um e outro patim para a frente. Patinar para a frente e realiza a travagem em "T" Deslizar para a frente, afastando e aproximando os patins. Realizar um Slalom entre obstáculos	Nível - 1 - Não ser verificado nenhum dos objetivos Nível - 2 -Ser verificado um qualquer objetivo Nível - 3 -Serem verificados dois quaisquer objetivos Nível - 4 - Serem verificados três quaisquer objetivos Nível - 5 - Serem verificados quatro objetivos	Circuitos lúdicos Percursos	Sala de ginástica Aparelhagem sonora Cd Manual Vídeos PowerPoint Internet			2 aulas	

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRIPTORIOS)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
<b><u>Voleibol</u></b>  Postura de base Toque de bola (controlo) Passe a duas mãos Serviço por baixo	Adotar uma postura correta de base Controlar a bola Executar o passe por cima Executar o serviço por baixo	Nível 1 - Não ser verificado nenhum objetivo Nível 2 - Ser verificado um qualquer objetivo Nível3 - Serem verificados dois quaisquer objetivos Nível 4 - Serem verificados três quaisquer objetivos Nível 5 - Serem verificados quatro objetivos	Rede à altura elementar Utilização de mini-campos, aproveitando marcações já existentes Formas jogadas (1x1)	Pavilhão desportivo Campos de jogos Bolas de voleibol Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet	1ºP  4 aulas	2ºP  3 aulas	3ºP	Registos de observação direta:  Avaliação diagnóstica
<b><u>Torneios Intra Turmas</u></b>			Competição intra turma				6 aulas	Avaliação Formativa  Avaliação Sumativa
<b><u>Testes</u></b>  Corrida de resistência Corrida de velocidade	Correr uma milha Correr 40 mt	Resistência aeróbica - cumprindo os valores de zona saudável da tabela de fitnessgram 40 metros - de acordo com tabela existente na escola		Campo de Jogos Cronometro	4 aulas	4 aulas	2 aulas	
<b><u>Apresentação</u></b>  Regulamento interno da escola e da disciplina; Planificações; Critérios de avaliação; Educação para a Saúde	Adquirir competências em diferentes domínios e matérias próprias da E.F	Conhecer as normas de funcionamento da disciplina (planificação, objetivos e critérios de avaliação).		Regulamento interno Regulamento de EF	2 aulas			

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRIPTORIOS)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO			MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
Matérias Alternativas								
<u>Badminton</u>  Pega da raquete com correção Batimento à direita por baixo (Lob) Batimento à direita por cima (Clear) Remate (Smash) Batimento "Pingado" (Drop)	Realizar a Pega da raquete com correção. Executar o batimento à direita por baixo (Lob). Executar o batimento à direita por cima (Clear). Executar o Remate (Smash). Executar o batimento "Pingado" (Drop).	Nível 1 - Não ser verificado nenhum objetivo Nível -2 - Ser verificado um qualquer objetivo Nível -3 - Serem verificados dois quaisquer objetivos Nível -4 - Serem verificados quatro quaisquer objetivos Nível -5 - Serem verificados cinco quaisquer objetivos	Formas jogadas Jogos (1x1)	Pavilhão desportivo Campo de jogos Raquetes Volantes Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint Internet	1ºP	2ºP	3ºP	Registos de observação direta:  Avaliação diagnóstica  Avaliação Formativa  Avaliação Sumativa
<u>Bitoque</u>  Passe Passe para trás da linha da bola. Receção Linhas de passe Deslocamento com posse da bola Corre em direção ao objetivo (marcar pontos através de um toque com a bola no solo, atrás da linha de meta) Têm a noção da Placagem	Utilizar o passe Passar para trás da linha da bola Receber Criar linhas de passe Com a posse da bola correr para a frente Correr em direção ao objetivo (marcar pontos através de um toque com a bola no solo, atrás da linha de meta) Ter a noção da Placagem	Nível - 1 - Não ser verificado nenhum dos objetivos Nível - 2 - Ser verificado um qualquer objetivo Nível - 3 - Serem verificados dois quaisquer objetivos Nível - 4 - Serem verificados quatro quaisquer objetivos Nível - 5 - Serem verificados cinco quaisquer objetivos	Exercícios critério sem oposição. Com oposição (20%Activa/Passiva). Formas jogadas: (1.1;2.1;3.1;2.2;3.2;3.3). Jogo do "bitoque". Jogos (6.6;5.5;4.4) (50%Activo/Passivo) Jogo da "Azeitona"	Pavilhão desportivo Campo de jogos Bolas Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint				
<u>Hóquei de sala</u>  Pega do Stick Passe Receção à direita Receção à esquerda Condução Curva à direita Curva à esquerda Remate Corre em direção ao objetivo (baliza) Noção de ataque e defesa	Utilizar com correção a pega do Stick. Utilizar o Passe. Fazer a receção à direita. Fazer a receção à esquerda. Conduzir a bola. Curvar à direita. Curvar à esquerda. Rematar Correr em direção ao objetivo (baliza) Ter a noção de ataque e defesa	Nível - 1 - Não ser verificado nenhum objetivo Nível - 2 - Serem verificados dois quaisquer objetivos Nível - 3 - Serem verificados três quaisquer objetivos Nível - 4 - Serem verificados cinco quaisquer objetivos Nível - 5 - Serem verificados seis quaisquer objetivos	Utilização de exercícios critério, sem oposição Percursos Utilização de exercícios critério com oposição (1:1;2:1;2:2;3:2;3:3:)	Pavilhão desportivo Campo de jogos Stiks Bolas Sinalizadores Manual Vídeos PowerPoint				

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	OBJETIVOS	OPERACIONALIZAÇÃO (DESCRITORES)	ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS	MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁTICOS	CALENDARIZAÇÃO	MODALIDADES DE AVALIAÇÃO
<u>Capacidades Físicas Condicionais</u>  Resistência Força Velocidade Flexibilidade	Devem ser exploradas, em todas as matérias ao longo do ano					
<u>Capacidades Físicas Coordenativas</u>  Capacidade de Observação Capacidade de Ritmo Capacidade de Antecipação Capacidade de Coordenação Motora Capacidade de Reacção Motora Capacidade de Expressão Motora Capacidade de Controlo Motor Capacidade de diferenciação sensorial						
<b>Articulação Curricular Horizontal</b>	<p>Nas reuniões de Conselho de Turma que se realizam no início do ano letivo, pretende-se acordar com algumas das disciplinas prováveis momentos de articulação horizontal.</p> <p>Articulação com EMRC e EC (responsabilidade, cooperação e fair-play); com CN (benefícios do exercício físico, higiene, função dos resíduos tóxicos libertados pelo corpo durante o exercício físico, alimentação e IMC e respiração em contexto de esforço), com LE (terminologia específica) e HGP (origem e evolução dos desportos).</p>					