

**Planificação - Ano Letivo: 2021/22**

Departamento: Expressões	Disciplina: Ed. Física	Ano de escolaridade: 5º
---------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Domínios	Aprendizagens essenciais	Áreas de competência do perfil do aluno	Procedimentos/Instrumentos/Técnicas de avaliação
Atividades Físicas - JDC - Atletismo - ARE - Matérias Alternativas	<ul style="list-style-type: none">- Participar 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.- Realizar e analisar saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.- Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.- Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade.- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo- Ser autónomo na realização das tarefas- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>Situação Jogada</p> <p>Coreografia</p> <p>Exercício Critério</p> <p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de Grupo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança - Fazer-se acompanhar do material necessário para a realização da aula - Cooperar na preparação e organização dos materiais - Conhecer e aplicar cuidados de higiene - Ser assíduo e pontual 	<p>Cuidador de Si e dos Outros (B,E,F,G)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F,G,I, J)</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador</p>	<p>Bateria de Testes Fitescola</p> <p>Trabalho Individual</p> <p>Resolução Questões</p> <p>Trabalho pesquisa</p> <p>Trabalho de Grupo</p> <p>Oralidade</p>
Aptidão Física - Capacidades Motoras	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.		
Conhecimentos	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		

PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória		
Áreas de Competências		
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 e Estética I - Saber Científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo	