



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANTÓNIO CORREIA DE OLIVEIRA

Ano Letivo: 2024/2025

DEPARTAMENTO CURRICULAR: **Expressões**

ANO DE ESCOLARIDADE: **5.º e 6.º**

CARGA HORÁRIA SEMANAL: 3 Tempos Letivos

PERÍODO DA PLANIFICAÇÃO: 14 SETEMBRO A 14 JUNHO

## PLANIFICAÇÃO ANUAL GERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DOMÍNIOS / TEMAS	SUBÁREAS	CONTEÚDOS
ATIVIDADES FÍSICAS	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	<p><b>Andebol (Modalidade alternativa).</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- História da modalidade e objetivo do jogo</li><li>- Principais regras e sinais da arbitragem</li><li>- Passe e receção</li><li>- Drible</li><li>- Remate em apoio e suspensão</li><li>- Marcação HxH</li><li>- Jogo 5x5</li></ul> <p><b>Basquetebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- História da modalidade</li><li>- Principais regras e sinais da arbitragem</li><li>- Passe e receção</li><li>- Drible de progressão</li><li>- Drible de proteção</li><li>- Lançamento na passada</li><li>- Lançamento parado</li><li>- Posição básica defensiva</li><li>- Paragem/rotação com mudanças de direção e de mão</li><li>- Jogo 3x3 e 5x5</li></ul> <p><b>Futsal</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- História da modalidade</li><li>- Principais regras e sinais da arbitragem</li><li>- Receção e controlo de bola</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condução de bola</li> <li>- Drible e finta</li> <li>- Remate</li> <li>- Passe</li> <li>- Jogo 5x5</li> </ul> <p><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- História da modalidade</li> <li>- Principais regras e sinais da arbitragem</li> <li>- Posição base</li> <li>- Passe</li> <li>- Manchete</li> <li>- Serviço</li> <li>- Jogo 2 x 2</li> </ul>
	<b>SUBÁREA DAS ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b>	<p><b>Dança</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danças Tradicionais</li> <li>- Danças Sociais</li> </ul>
	<b>SUBÁREA GINÁSTICA</b>	<p><b>Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- História da modalidade</li> <li>- Principais regras e sinais da arbitragem</li> <li>- <b>Identificação de materiais</b></li> <li>- Posições de equilíbrio</li> <li>- Posições de flexibilidade</li> <li>- Elementos de ligação</li> <li>- Elementos gímnicos de solo</li> <li>- Trave (apenas em Esposende)</li> <li>- Boque</li> <li>- Salto de minitrampolim</li> </ul>
	<b>SUBÁREAS ATLETISMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- História da modalidade</li> <li>- Principais regras e sinais da arbitragem</li> <li>- Resistência</li> <li>- Velocidade</li> <li>- Estafetas</li> <li>- Lançamento do Peso</li> <li>- Salto em Comprimento e altura</li> </ul>

		- Triplo Salto
	<b>SUBÁREA DOS DESPORTOS DE RAQUETAS</b>	<p><b>Badminton (Modalidade alternativa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- História da modalidade</li> <li>- Principais regras e sinais da arbitragem</li> <li>- Posição Base</li> <li>- Tipos de pega</li> <li>- Deslocamentos</li> <li>- Batimentos (Clear, Lob, Amortie, Remate, Serviço curto e longo)</li> <li>- Jogo de singulares e pares</li> </ul> <p><b>Ténis de Mesa (Modalidade alternativa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- História da modalidade</li> <li>- Principais regras e sinais da arbitragem</li> <li>- Posição Base</li> <li>- Tipos de pega</li> <li>- Deslocamentos</li> <li>- Batimentos de direita e de esquerda</li> <li>- Jogo de singulares e pares</li> </ul>
	<b>SUBÁREA DA ORIENTAÇÃO (Modalidade alternativa)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- História da modalidade</li> <li>- Principais regras e sinais da arbitragem</li> <li>- Noção de planificação</li> <li>- Localização e orientação dos mapas através dos pontos de referência</li> <li>- Automatização do gesto</li> <li>- Localização e orientação permanente do mapa</li> <li>- Leitura e orientação do mapa (identificação da sua simbologia)</li> <li>- Noção das distâncias e escalas</li> <li>- Realização de percursos de opção simples</li> <li>- Orientação associando mapa/terreno.</li> </ul>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	<b>RESISTÊNCIA</b>	- Corrida Contínua
<p>O aluno, em função da sua idade e sexo, deverá apresentar aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com a plataforma FITescola.</p>	<b>FORÇA</b>	- Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras
	<b>VELOCIDADE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocidade de reação</li> <li>- Velocidade de execução</li> </ul>
	<b>FLEXIBILIDADE</b>	- Ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular

	<b>DESTREZA GERAL</b>	- Movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade
<b>CONHECIMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- História das diversas modalidades</li> <li>- Principais regras e sinais de arbitragem</li> <li>- Identificação de materiais das diversas modalidades</li> <li>- Temas diversos abordados nas aulas teóricas</li> </ul>	

## NOTAS

- Esta planificação está sujeita a adaptações conforme o número de alunos por turma e material disponível.

<sup>(1)</sup> **Organizadores do manual.**

<sup>(2)</sup> **Descritores do Perfil dos Alunos:**

1. Conhecedor/sabedor/culto/informado
2. Criativo/crítico/analítico
3. Indagador/investigador
4. Respeitador da diferença/do outro
5. Sistematizador/organizador
6. Comunicador
7. Questionador
8. Participativo/colaborador
9. Responsável/autónomo
10. Autoavaliador

**Áreas de Competência do Perfil dos Alunos:**

- A. Linguagem 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 artística



I. Saber científico, técnico e tecnológico

J. Consciência e domínio do corpo

<sup>(3)</sup> Os tempos previstos são meramente indicativos.

