

DEPARTAMENTO CURRICULAR: **Expressões**

ANO DE ESCOLARIDADE: **5.º e 6.º**

CARGA HORÁRIA SEMANAL: 3 Tempos Letivos

PERÍODO DA PLANIFICAÇÃO: 15 SETEMBRO A 12 JUNHO

PLANIFICAÇÃO ANUAL GERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DOMÍNIOS / TEMAS	SUBÁREAS	CONTEÚDOS
<p>ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p>	<p>Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Passe e receção - Drible de progressão - Drible de proteção - Lançamento na passada - Lançamento parado - Posição básica defensiva - Paragem/rotação com mudanças de direção e de mão - Jogo 3x3 e 5x5 <p>Futsal</p> <ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Receção e controlo de bola - Condução de bola - Drible e finta - Remate - Passe - Jogo 5x5 <p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Posição base

		<ul style="list-style-type: none"> - Passe - Manchete - Serviço - Jogo 2 x 2
	SUBÁREA DAS ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	Dança <ul style="list-style-type: none"> - Danças Tradicionais - Danças Sociais
	SUBÁREA GINÁSTICA	Ginástica <ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Identificação de materiais - Posições de equilíbrio - Posições de flexibilidade - Elementos de ligação - Elementos gímnicos de solo - Trave (apenas em Esposende) - Boque - Salto de minitrampolim
	SUBÁREAS ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Resistência - Velocidade - Estafetas - Lançamento do Peso - Salto em Comprimento e altura - Triplo Salto
	SUBÁREA DOS DESPORTOS DE RAQUETAS	Badminton <ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Posição Base - Tipos de pega - Deslocamentos - Batimentos (Clear, Lob, Amortie, Remate, Serviço curto e longo) - Jogo de singulares e pares Ténis de Mesa

		<ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Posição Base - Tipos de pega - Deslocamentos - Batimentos de direita e de esquerda - Jogo de singulares e pares
	SUBÁREA DA ORIENTAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Noção de planificação - Localização e orientação dos mapas através dos pontos de referência - Automatização do gesto - Localização e orientação permanente do mapa - Leitura e orientação do mapa (identificação da sua simbologia) - Noção das distâncias e escalas - Realização de percursos de opção simples - Orientação associando mapa/terreno.
<p style="text-align: center;">APTIDÃO FÍSICA</p> <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>	RESISTÊNCIA	- Corrida Contínua
	FORÇA	- Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras
	VELOCIDADE	<ul style="list-style-type: none"> - Velocidade de reação - Velocidade de execução
	FLEXIBILIDADE	- Ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular
	DESTREZA GERAL	- Movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - História das diversas modalidades - Principais regras e sinais de arbitragem - Identificação de materiais das diversas modalidades - Temas diversos abordados nas aulas teóricas 	

NOTAS

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

⁽¹⁾ **Organizadores do manual.**

⁽²⁾ **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/autônomo
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

⁽³⁾ **Os tempos previstos são meramente indicativos.**