AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANTÓNIO CORREIA DE OLIVEIRA

Ano Letivo: 2026/2027

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
ATIVIDADES FÍSICAS	**SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS**	**Basquetebol** - 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 **Futsal** - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Receção e controlo de bola - Condução de bola - Drible e finta - Remate - Passe - Jogo 5x5 **Voleibol** - História da modalidade - Principais regras e sinais da arbitragem - Posição base

		- Passe - Manchete - Serviço - Jogo 2 x 2
	SUBÁREA DAS ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	**Dança** - Danças Tradicionais - Danças Sociais
	SUBÁREA GINÁSTICA	**Ginástica** **-** 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	**-** 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** **-** 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**

		- 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	- 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.
APTIDÃO FÍSICA 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.	**RESISTÊNCIA**	- Corrida Contínua
	FORÇA	- Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras
	VELOCIDADE	- 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	- 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/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

[3] **Os tempos previstos são meramente indicativos.**