

Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos - 343675

Telefone 253 831 090 - 253 831 971 Fax 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-C58 Barcelinhos

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA	5º Ano
------------------------------------	---------------

Unidade Temática e Conteúdos	Domínio/Subdomínio	Objetivos	N.º de Aulas previstas por período
Aptidão Física	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS subdomínios diferentes: Jogos pré-desportivos, Jogos desportivos coletivos; Ginástica (solo; aparelhos; rítmica); Atletismo; Dança e Outras (aptidão física ou jogos tradicionais).	<i>Avaliar as atitudes; Promover hábitos saudáveis de prática desportiva; Identificar e interpretar os benefícios da prática de atividades físicas; Identificar e aplicar as regras de higiene e segurança na prática das atividades físicas desportivas; Conhecer o funcionamento do corpo humano; Organizar a ativação e o retorno à calma; Saber diferenciar as capacidades motoras; Saber aplicar os processos de elevação e manutenção da condição física; Aumentar e controlar os níveis de aptidão física.</i>	<i>Ao longo de todo Ano Letivo</i>
Jogos Pré-Desportivos Jogos Desportivos Coletivos	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS subdomínios diferentes: Jogos pré-desportivos, Jogos desportivos coletivos; Ginástica (solo; aparelhos; rítmica); Atletismo; Dança e Outras (aptidão física ou jogos tradicionais).	<i>Conhecer as regras, as técnicas, a organização e formas de participação nas diferentes atividades físicas desportivas abordadas. Conhecer e valorizar a prática do jogos coletivos como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Realizar as ações de ataque e defesa dos jogos coletivos; Avaliar as atitudes; Desenvolver os fundamentos técnicos específicos de cada modalidade; Conhecer e compreender os jogos e as suas regras;</i>	36 a 39 aulas
Ginástica	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS subdomínios diferentes: Jogos pré-desportivos, Jogos desportivos coletivos; Ginástica (solo; aparelhos; rítmica); Atletismo; Dança	<i>Conhecer e valorizar a prática das atividades gímnicas como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer a origem da ginástica artística;</i>	21 a 24 aulas

Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos - 343675

Telefone: 253 831 090 - 253 831 971 Fax: 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-C58 Barcelinhos

	e Outras (aptidão física ou jogos tradicionais).	<i>Saber e identificar as atividades gímnicas; Fixar e aperfeiçoar os fundamentos gímnicos das atividades abordadas; Avaliar as atitudes; Desenvolver as capacidades motoras básicas.</i>	
Atletismo	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS subdomínios diferentes: Jogos pré-desportivos, Jogos desportivos coletivos; Ginástica (solo; aparelhos; rítmica); Atletismo; Dança e Outras (aptidão física ou jogos tradicionais).	<i>Conhecer e valorizar a prática do atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer a origem do atletismo; Saber e identificar atividades atléticas, as suas regras e material desportivo; Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos; Avaliar as atitudes. Desenvolver as capacidades motoras básicas.</i>	21 a 24 aulas
Jogos Tradicionais	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS subdomínios diferentes: Jogos pré-desportivos, Jogos desportivos coletivos; Ginástica (solo; aparelhos; rítmica); Atletismo; Dança e Outras (aptidão física ou jogos tradicionais).	<i>Conhecer e praticar os jogos tradicionais e populares de acordo com os padrões culturais característicos de cada região. Realçar a importância dos jogos da região; Reconhecer os jogos como uma manifestação cultural e recreativa de confraternização entre jovens.</i>	06 a 09 aulas
Dança	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de TRÊS subdomínios diferentes: Jogos pré-desportivos, Jogos desportivos coletivos; Ginástica (solo; aparelhos; rítmica); Atletismo; Dança e Outras (aptidão física ou jogos tradicionais).	<i>Realizar e compor sequências coreográficas, individualmente ou em grupo, aplicando criatividade e expressivamente os elementos previamente explorados.</i>	09 a 10 aulas
Prese	Higiene e Saúde	<i>. Identificar as alterações pubertárias do corpo e adotar comportamentos saudáveis . Distinguir regras saudáveis em relação à alimentação, exercício físico, higiene pessoal, limpeza, etc. . Reconhecer a importância de cuidados "especiais" na fase da puberdade</i>	02 aulas