



ANO LETIVO 2023/2024
EDUCAÇÃO FÍSICA

5.º ANO

COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

1 º P E R Í O D O	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Atletismo(I) Realizar saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	15
		Natação (I) Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	12
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	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.	10
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	O aluno deve ser capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	2



2 º P E R Í O D O	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos pré desportivos Participar em Jogos, 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.	10
		Ginástica (I) Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar as destrezas elementares de Ginástica de Aparelhos (boque, mini-trampolim, plinto e trave).	14
		Ciclismo Utilização racional e em segurança, da bicicleta, respeitando o veículo, o código da estrada e os outros utentes. Conhecer todos os sistemas do veículo. Fazer a manutenção básica do veículo.	5
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	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.	6
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	O aluno deve ser capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	1

3 º P E R Í O D O	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Voleibol (I) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Jogo Coletivo Desportivo, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	11
		Basquetebol (I) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Jogo Coletivo Desportivo, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	11
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	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.	9
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	O aluno deve ser capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	2