

PLANIFICAÇÃO ANUAL - PAFC

DEPARTAMENTO: **EXPRESSÕES** ✦ ÁREA DISCIPLINAR: **260 - Ed. Física (2.º ciclo)** ✦ COMPONENTE DO CURRÍCULO /DISCIPLINA: **Educação Física**

NÍVEL DE ENSINO: **2.º Ciclo** ✦ ANO: **5.º** CURSO: ----- ✦ ANO LETIVO: **2018/19** ✦ **MANUAL:** _____ ✦ **ACPA*** - **LEGENDA:**

TEMA / DOMÍNIO / MÓDULO	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES (AE) *	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO A DESENVOLVER (ACPA)*	TEMPOS LETIVOS TRABALHO DISCIPLINAR	TEMPOS LETIVOS PARA TRABALHO INTERDISCIPLINAR (DAC)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>SUBÁREA JOGOS 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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados; analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, como situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; criar soluções estéticas criativas e pessoais; aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o</p>	B, C, D, E, F, G, H, I, J	30	10% 12
	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>			30	

TEMA / DOMÍNIO / MÓDULO	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES (AE) *	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO A DESENVOLVER (ACPA)*	TEMPOS LETIVOS TRABALHO DISCIPLINAR	TEMPOS LETIVOS PARA TRABALHO INTERDISCIPLINAR (DAC)
	SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:		26	
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.	apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	B, C, D, E, F, G, H, I, J	18	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.	A, B, C, D, E, F, G, I, J	6	

TEMA / DOMÍNIO / MÓDULO	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES (AE) *	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO A DESENVOLVER (ACPA)*	TEMPOS LETIVOS TRABALHO DISCIPLINAR	TEMPOS LETIVOS PARA TRABALHO INTERDISCIPLINAR (DAC)
		<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p>			

Oliveira de Azeméis, 26 de setembro de 2018

O/A Professor

O/A Coordenador(a) de Área disciplinar

O/A Coordenador(a) de Departamento

LEGENDA:

*AE - Aprendizagens Essenciais.

* ACPA - Áreas de Competência-Chave do [Perfil de Competências do Aluno à Saída do Século XXI](#).