

## Calendarização da Componente Letiva

Ano Letivo 2019/2020

5º Ano

Disciplina: Educação Física

Períodos	1º Período	2º Período	3º Período
Número de aulas previstas (50 minutos)	35	33	24
Número blocos de aulas previstas (100 + 50)	9+13	10+13	8+8

### Áreas, subáreas e matérias subjacentes às Aprendizagens Essenciais

#### ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia (Teste de Vaivém, Teste de Agilidade e Teste de Flexibilidade de braços), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.

#### ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO em três matérias** de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:

##### 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.

##### SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

##### SUBÁREA GINÁSTICA

Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), 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.

##### SUBÁREA ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS

Realizar, do ATLETISMO, corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.

Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (*Badminton*), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

#### ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.