

Calendarização da Componente Letiva

Ano Letivo 2020/2021

5º Ano

Disciplina: Educação Física

Períodos	Regime de frequência	1º Período	2º Período	3º Período
Número de aulas previstas (50 minutos)	Não presencial	11	10	8
Número de aulas previstas (100 minutos)	Presencial	11	10	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 Impulsão Horizontal e Teste de Flexibilidade de Braços, velocidade 20/40m, treino funcional), 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.

Participar em **JOGOS TRADICIONAIS**, 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.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

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